ERKEK OLMANIN KEYFİ

Men's Health

YENİDEN FORMA GİR!

35 Günde Değişimi Gör

Hedef 6-pack

DETAYLI BESLENME PLANI İÇERİDE s46

YOGA SIRLARI GELİŞİMİ HIZLANDIR

Göbeği Hızla Erit

7 ZAYIFLAMA DÜŞMANI

HER YAŞTA KASLAN

*Bilimden Faydalan Bahanelere Son Ver

AKILLI ANTRENMAN

İDEAL SET/TEKRAR SAYINI BUL

EYLÜL 2018 SAYI:208/09
10 TL / KKTC 12,50 TL
ISSN 1307-7090
9 771307 709002
GROUPMEDYA

A|X
ARMANI EXCHANGE
NEW ENERGY. SAME SPIRIT.
MARTIN GARRIX
ARMANIEXCHANGE.COM

KAPAK KONULARI

09.18

Her Yaş İçin Kas

İyi görünmek için yaşınızın esiri olmak zorunda değilsiniz. Her yaşta uygulanabilecek bu antrenman önerisiyle yıllara meydan okuyun.

Sayfa 34

38
Set ve Tekrar Kılavuzu
Sporda set ve tekrar sayılarımızı dar bir aralığa hapsetmenin doğru olduğunu sanıyorduk. Set ve tekrar bilmecesinin kapsamlı cevabıyla hedeflerinize uygun antrenmanı artık planlayabileceksiniz.

40
Erkekler için Yoga
Yarar sağlayacağınız tek yer spor salonunuz değil. Yoganın size sunduğu 6 faydayla gelen hayat kalitenizdeki artışa inanamayacaksınız.

46
6-Pack Diyeti
Yağ kaybınızı ikiye katlayacak bir beslenme planıyla kaslarınıza da yeterli gıdayı sunun. Kısa sürede karın kaslarınıza merhaba deyin.

54
İlişki Problemleri
Bütün çiftler tartışır ve bu tamamen normaldir. İlişkinizde karşılaşabileceğiniz sorunlar ve bunlarla nasıl başa çıkacağınızı uzmanlardan öğrendik.

76
Yağ Laboratuvarı
Uzmanlar, bilimsel araştırmalar sonucu tespit ettikleri göz ardı edilen yeme bozukluklarınızı ve bunları nasıl atlatacağınıza dair bilgileri bizimle paylaştı.

88
Geri Dönüş Serisi
Sporsuz geçen yaz aylarının acısını bu kapsamlı antrenman serisiyle eski formunuza hızla kavuşarak çıkaracaksınız. Dikkat edin, kaslarınız alev alacak!

Beslenme

42

42/ Protein Rehberiniz
Kaslarınızı besleyen en önemli yakıt olan proteinler, size iyi bir performans ve fizik sunuyor. Olumlu ve olumsuz yanlarıyla 9 protein kaynağına dair bu bilgiler, mutfak alışverişlerinizin kurtarıcısı olacak.

48/ Sağlıklı Humus Tarifi
Marketlerde satılan humusları unutun. Kendi sağlıklı ve leziz humusunuzu bu esnek tarifle sofralarınıza katın.

50/ Kaslarınız İçin Sandviç
Sıradan sandviçler artık geçmişte kalıyor. İhtiyaç duyduğunuz tüm besin değerleri, damak tadınıza uygun bu sandviç tarifiyle antrenman sonralarınızı süsleyecek.

52/ Izgara Salatalı Pita
Farklılıklara açık olun. Izgara tavanızı kapın ve lezzetli sebzelerin alevlerde tatlanmasını keyifle izleyin.

65/ Tatlı İsteğinizi Yenin
Tatlı isteğini bastırmak çok zor olabilir. Ancak bu testle şekerle ilgili korkutucu gerçekleri öğrenebilir ve irade-nizi güçlendirebilirsiniz.

Sağlık+Bakım

56

56/ Gelecekteki Sen
İnsanların gelecekte olacağını öngördüğü kişiyle ne kadar bağlantılı hissettiği çeşitlilik gösteriyor. Gelecekteki halinizle bağlantınızı güçlendirerek daha akıllıca kararlar alabilirsiniz.

58/ Yıllık Sağlık Muayeneleri
Sağlığınızı düşünüyoruz, cebinizi de... Uzmanlardan edindiğimiz bu iki görüşle hem sağlığınızı hem de cüzdanınızı koruyabileceksiniz.

59/ Yüzünüzden Stresi Silin
Uykusuzluk ve stres yüzünüze iyi gelmiyor. Cildinizde gördüğünüz farklı sorunlar için sunduğumuz tavsiyelerle stresin izlerini yüzünüzden silebilirsiniz.

Erkek Aklı

61

61/ Tenis Şampiyonu Yankı Erel
Wimbledon'da gençlerde çift erkekler şampiyonu olan Yankı Erel, başarıya giden yolda gördüklerini *Men's Health* okurlarıyla paylaşıyor.

64/ Telefon Kontrolü
Telefon bağımlılığı modern zamanda hepimizi esir alıyor. Neyse ki teknoloji, yeni özellikleriyle bize destek olmaya devam ediyor.

Fitness+Kas

32

32/ Evde Dövüş Kulübü
Bir boksörün gücüne ve kaslarına sahip olmanız için uzaklara gitmeniz gerekmiyor. İpuçları ve egzersiz önerileriyle altın yumruk siz olun!

36/ Yaza Veda
Bol kaçamaklı yaz günlerinden sonra toparlanmanın zamanı geldi. Spora dönüş süreci kılavuzunuz Umut Duygu röportajında sizlerle.

Antrenman

88

88/ Geri Dönüş Serisi
Sporsuz geçen yaz aylarının acısını bu kapsamlı antrenman serisiyle eski formunuza hızla kavuşarak çıkaracaksınız. Dikkat edin, kaslarınız alev alacak!

Fotoğraf: DAVID YELLEN

TWEEN

www.damattween.com

Men'sHealth®

Dünya'nın En Büyük Erkek Dergisi

İmtiyaz Sahibi
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş. ADINA
Nevzat Çalışkan (Sorumlu)

Yayıncı
Bige Daruga Çalışkan

Genel Yayın Yönetmeni
Fatih Büyükbayrak *fatihb@groupmedya.com*

Kreatif Direktör
Halil Özbayrak *halilo@groupmedya.com*

Yazı İşleri Müdürü
Zeynep İlayda Zafer *ilaydaz@groupmedya.com*

Görsel Yönetmen
Murat Beşiktaş *muratb@groupmedya.com*

Editör Saide Tokuç *saidet@groupmedya.com*

Moda Editörü İrem Arkan *irema@groupmedya.com*

Katkıda Bulunanlar Dilşad Çilek ve Buğra Levent

MENSHEALTH.COM.TR

Yayın Yönetmeni Fatih Büyükbayrak *fatihb@groupmedya.com*
Dijital Direktör Seda Özcan *sedao@groupmedya.com*
Dijital Reklam Direktörü Mine Balkan *mineb@groupmedya.com*
Dijital Reklam Müdürü Nazlı Acar Aygenç *nazlia@groupmedya.com*
Dijital Proje Yöneticisi Özge Özcan Kurt *ozgek@groupmedya.com*
Online Reklam Rez. Selim Altınkaynak *selima@groupmedya.com*
Online Editör Umut Doğan Yıldız *umuty@groupmedya.com*

MEN'S HEALTH TÜRKİYE / Yerel Süreli Yayın
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
GÜLBAHAR MAH. CEMAL SAHİR SOK.
PROFİLO AVM NO:33 ŞİŞLİ/İSTANBUL
Tel: 0 (212) 224 93 30 (pbx) Faks: 0 (212) 224 86 46
E-posta: *info@groupmedya.com*

Dergide yer alan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S HEALTH TÜRKİYE dergisine, yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. MEN'S HEALTH TÜRKİYE'den izin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S HEALTH TÜRKİYE, basın ve yayın ilkelerine uymayı taahhüt eder.

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA
Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş.
Reklam Grup Başkanı
Gürhan Gezer *gurhang@groupmedya.com*
Reklam Grup Başkan Yardımcısı
Işıl Baysal Turan *isilb@groupmedya.com*
Bölgeler Reklam Direktörü
İsmail Küçük *ismailk@groupmedya.com*
Reklam Direktörleri
Nurol Ceylan *nurolc@groupmedya.com*
Deniz Toz *denizt@groupmedya.com*
Reklam Koordinatörleri
Nilüfer Araç *nilufera@groupmedya.com*
Funda Gökgündüz *fundag@groupmedya.com*
Reklam Müdürleri
Ödül Soydan *oduls@groupmedya.com*
Özhan Başaran *ozhanb@groupmedya.com*
Event ve Özel Projeler Direktörü
Ebru Döner *ebrud@groupmedya.com*
Event ve Özel Projeler Müdürü
Barış Ulusoy *barisu@groupmedya.com*
Rezervasyon Müdürü
Ender Parlar *enderp@groupmedya.com*
Rezervasyon ve Ar-Ge Müdürü
Seyhan Erat *seyhane@groupmedya.com*
Reklam Teknik Müdürü
Mesut Öztürk *mesuto@groupmedya.com*
Adres: Halaskargazi Cd. No: 145/4 Şişli İstanbul
Tel: 0 (212) 219 19 32 Faks: 0 (212) 219 13 43

ABONE VE ESKİ SAYILAR
Betül Gökçe *betulg@groupmedya.com*

KURUMSAL ABONELİK FİYATI **14 TL**

DERGİ ABONELİĞİ HESABI
Hesap adı: GROUP MEDYA BİLGİ VE TEKN. TİC. A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB.
TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61

BASKI **Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.**
Tel: 0 (216) 585 90 00 *www.turkuvazmatbaacilik.com*
DAĞITIM **Turkuvaz Pazarlama Dağıtım A.Ş.**
BASKI YERİ VE TARİHİ **İstanbul, Ağustos 2018**

PUBLISHED BY HEARST COMMUNICATIONS, INC.

STEVEN R. SWARTZ President & Chief Executive Officer
WILLIAM R. HEARST III Chairman
FRANK A. BENNACK, JR. Executive Vice Chairman
CATHERINE A. BOSTRON Secretary
CARLTON CHARLES Treasurer

HEARST MAGAZINES DIVISION

DAVID CAREY President
MICHAEL CLINTON President, Marketing and Publishing Director
TROY YOUNG President, Digital Media
JOANNA COLES Chief Content Officer
DEBI CHIRICHELLA Senior Vice President, Chief Financial Officer
GILBERT C. MAURER, MARK F. MILLER Publishing Consultants

GLOBAL EDITIONS

KIM ST. CLAIR BODDEN Senior Vice President/ International Editorial Director

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

DAVID ZINCZENKO
Editorial Director

SIMON HORNE
SVP/Managing Director Asia Pacific & Russia

RICHARD BEAN
Director of International Licensing and Business Development

KIM ST. CLAIR BODDEN
SVP/Editorial & Brand Director

CHLOE O'BRIEN
Deputy Brands Director

SHELLEY MEEKS
Executive Director, Content Services

ULUSLARARASI EDİSYONLAR/ EDİTÖRLER

ALMANYA Wolfgang Melcher
AVUSTRALYA Luke Benedictus
B. KRALLIK Toby Wiseman
BREZİLYA Sergio Xavier
BULGARİSTAN Vladimir Konstantinov
ÇİN Gao Zhen
ENDONEZYA Nino Sujudi
FİLİPİNLER *Allan Madrilejos*
FRANSA Patrick Guerinet
GANA Godfred Akoto Boafo
GÜNEY AFRİKA Jason Brown
HIRVATİSTAN Kresimir Sego
HİNDİSTAN Aroon Purie
HOLLANDA Ronald Janus
İSPANYA Jordi Martinez
İTALYA Aldo Ballerini
KAZAKİSTAN Irina Utesheva
KORE Seung Kwan Paik
MACARİSTAN Máté Pásztor
MALEZYA Eugene Phua
NİJERYA Osagie Alonge
POLONYA Aneta Martynow
PORTEKİZ Pedro Lucas
ROMANYA Mihai Ghiduc
RUSYA Maxim Semelyak
SIRBİSTAN VE KARADAĞ Ivan Radojcic
SİNGAPUR Kelvin Tan
TAYLAND Chatchawin Unhanun
TÜRKİYE Fatih Büyükbayrak
UKRAYNA Dmitry Pribytko
YUNANİSTAN Vassilis Georgakakos

LATİN AMERİKA Sergio Rodriguez
ARJANTİN
ARUBA
ŞİLİ
KOLOMBİYA
KOSTA RİKA
KURASAO
DOMİNİK CUMHURİYETİ
EKVATOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEKSİKA
NİKARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

ORTA DOĞU Carlin Gerbich
BAHREYN
KUVEYT
UMMAN
KATAR
B. ARAP EMİRLİKLERİ

LCWAIKIKI.COM

alışverişe tıkla

FACEBOOK.COM/LCWAIKIKI INSTAGRAM.COM/LCWAIKIKI

Geri Dönüşün Kralları

Adım adım gelişim için sabır gösterin.

BU BAŞLIK, 2008 AVRUPA ŞAMPİYONASI'NDA SÜREKLİ GERİDEN GELİP MAÇ KAZANAN TÜRKİYE MİLLİ TAKIMI İÇİN KULLANILMIŞTI DIŞ BASINDA. Şimdiyse konumuz futbol değil, sizsiniz. Her zaman sporun mevsimi ya da dönemi olmaması gerektiğini, gerçek bir *Men's Health* erkeğinin sporu hayatından hiç çıkarmayacağını savunuruz. Bunu savunsak da yazın işlerin biraz daha zorlaştığını da tabii ki biliyoruz. Sıcak havalar, tatil planları derken birçoğumuz kendini antrenman ve beslenme düzenini yaz aylarında rafa kaldırmış olarak bulabiliyor. Yani diyeceğim o ki, bir tek siz değilsiniz. Biz de bunu bilerek, elinizde tuttuğunuz sayıyı hazırlarken yaz aylarının bitişiyle hayatın her alanında bomba gibi bir geri dönüş yapmanıza yardımcı olmayı hedefledik. İş hayatınızda daha az zamanda daha çok iş halletmenize yardımcı olacak özel dosya konumuz, değerli antrenör Umut Duygu'nun spora dönüş tavsiyeleri, ilk 4-5 haftada önemli bir yol kat etmenizi sağlayacak özel antrenman programı ve yazın aldığınız fazla kilolardan hızla kurtulmanızı sağlayacak beslenme tavsiyeleri... Bunların hepsi, eylül ayını kusursuz geçirerek yazacağınız geri dönüş hikayenize etkili bir start vermeniz için hazırlandı. Bundan sonrası her zamanki gibi size kalıyor. Motivasyonunuzu yüksek tutmanız ve disiplini elden bırakmamanız geri dönüş hikayenizin olmazsa olmazı. Bunun için de sabırlı olmanız gerekiyor. Çok hızlı bir şekilde büyük değişimler beklemeden, adım adım ilerleyin. Unutmayın, daha önce pes ettiğiniz nokta, belki de mucizelerden hemen önceydi.

Keyifli bir ay geçirmeniz dileğiyle,

Fatih Büyükbayrak,
Genel Yayın Yönetmeni

EDİTÖRÜN SEÇTİKLERİ

GELECEĞİN YILDIZI (S. 61)
Wimbledon Tenis Turnuvası'nda çiftler kategorisinde şampiyonluk yaşayarak göğsümüzü kabartan Yankı Erel'i yakından tanıyın ve gelecek için kendine koyduğu hedefleri öğrenin.

SAĞLIK ALDATMACASI (S.65)
Son yılların en revaçta olan konusu temiz beslenme, adeta bir sembol ve statü göstergesi oldu. Peki, internet trendlerinin sizi kandırmadığından nasıl emin olabilirsiniz?

ÜRETKENLİĞİNİZİ ARTIRIN (S.82)
İçinizdeki üşengeç insanı doğru yere kanalize ederek işleri daha hızlı bitirmenin yollarını bulabilirsiniz. Endişelenmeyin, size yol göstereceğiz.

ViewSonic®

M1 Taşınabilir LED Projeksiyon Cihazı

6 Saate kadar pil ömrü

30,000 Saat

DESIGN AWARD 2018

Her Yerde Sinema Keyfi

Koltuğunuza uzanıp en sevdiğiniz TV programının yeni bölümünü seyrederken veya bir sonraki kamp maceranızda favori videolarınızı/ resimlerinizi her açıdan yansıtmaya olanak veren 360 derece limitsiz projeksiyon özelliği, 6 saate kadar kesintisiz eğlence sunan dahili pili ve geniş bağlantı seçenekleri ile sinema keyfini istediğiniz yere taşıyın.

Harman/Kardon Ses Kalitesi

Dahili harman/kardon hoparlörlerin çok daha etkileyici ve dengeli ses performansını, evinizde ya da dışarıda arkadaşlarınızla beraber film izlerken, müzik videoları veya konserleri dinlerken net ve temiz bir ses deneyimi yaşayabilmeniz için özel olarak geliştirildi.

www.viewsonic.com/tr

/ViewSonicTR

Men's Health'e Sorun

Siz Sorun, Biz Cevabını Bulalım

UYKUSUZLUĞUN SİZİ TETİKTE TUTMASINA İZİN VERMEYİN

NORMAL MİYİM?

Ne kadar yorgun hissedersem uyumakta o kadar zorlanıyorum. Aşırı yorgun olmam gerçekten mümkün mü?

Yorgunluğun uykunuzu engelleyebiliyor oluşu genel kanının tersine olabilir; ancak yorgun beyniniz size oyun oynamıyor. "Aşırı yorgunluk", zihniniz ve vücudunuzun uyumu bozulduğunda görülür: Zihinsel olarak tükenmişsiniz ancak fiziksel olarak yatmaya hazır değilsiniz. Bu, bedensel olan yorgunluk ve uyanık kalamama durumu olan uykulu olma arasındaki farktır.

"Modern hayatın telaşlı hızı, sıklıkla vücudumuzu yormadan zihinsel enerjimizi tüketme tehlikesi anlamına geliyor," diyor *Fast Asleep, Wide Awake* kitabının yazarı Dr. Nerina Ramlakhan. "Sonucunda ise yorgun ama gergin oluyoruz."

Beyniniz ölüyken antrenman yapmak istediğiniz son şey olabilir ancak egzersize ihtiyacınız var. "Stresli bir günden sonra vücudunuz aşırı adrenalin üretmeye devam eder," diyor Ramlakhan. "Stratejik bir antrenman bu adrenalin artışını durduracak ve uyku hormonu melatoninin daha etkili çalışmasına yardımcı olan adenozin salgılayacaktır."

Ancak 30 kilogramlık dambıllara saldırmayın. Çok zorlu bir antrenman yaparsanız adrenalin seviyelerinizi daha da yükseltme riskini almış olursunuz. Push-up gibi basit vücut ağırlığı egzersizlerini tercih edin. Ve viski şişesine direnmeye çalışın. Göz bandı eninde sonunda uyumanızı sağlayabilir ancak alkol, derin uykuyu rahatsız eder. Ne yaparsanız yapın, dinlenemediğiniz için telaşlanmayın çünkü bu yalnızca durumu daha da kötüleştirir. Rahatlayın ve kısa zamanda derin bir uykuya dalın.

UYKUYA DALDIK

Kolay uyumak için ipuçlarımızla kayıp uyku kâbusunu sona erdirin.

i/ SOĞUTMA ZAMANI

Termostatı 15-20 dereceye ayarlayın. Bu, merkez bölge sıcaklığınızı düşürerek vücudunuza uyuyacağının sinyalini verecektir.

ii/ TÜM GECE TAKVİYE

Gece rutininizin bir parçası olarak bir magnezyum hapı alın. Bu kortizol seviyenizi düşürür ve sıkı kaslarınızı rahatlatır.

iii/ KARBONHİDRATLARI TUTUN

Kan glikozunuzda ufak artışlara neden olan yiyecekler, gece tüketildiğinde uyumanıza yardımcı olur. Kumpiri düşünün, tiramisuyu değil.

Bir Doktora Yazın

Bazen bir yere neden gittiğimi unutuyorum. Arkadaşım erken bunama şakaları yapıyor; bunun doğru olmasından korkuyorum.

Üzülmeyin. Hepimiz bazen düşünce zincirimizin ucunu kaçırabiliyoruz.

Anımsama ve problem çözme konusunda günlük hayatınızı etkileyecek kadar zorlansaydınız daha endişe verici olurdu.

Ama benim için dayanılmaz hâle gelmeye başlıyor. Hemen yapabileceğim bir şey var mı?

Beslenme düzeninizi kontrol edin. "Beyin bulanıklığıyla" zerdeçalla savaşın.

Yeterince yeşillik tüketmiyorum. Bununla ilgisi olabilir mi?

Evet. Daha fazla sebze, kabuklu yemiş ve balık tüketerek, her ikisi de iyi hafızayla ilişkilendirilmiş B12 ve omega-3 alın.

Peki kırmızı şarap? Bir bardak içmeyi gerçekten severim.

Her gece içmezseniz, bazı araştırmalar Shiraz şarabın hatıraları anımsama kabiliyetinizi geliştirdiğini gösteriyor.

Şerefe, Doktor. İçkiler benden.

Dr. Daniel Fenton
London Doctors Clinic
DF

MODERN PROBLEME ANTİK BİR ÇÖZÜM

Küçük bir sakatlık maraton antrenmanlarımı sekteye uğrattı. Şimdi iyiyim ancak umduğum dört saatin altı yarış mümkün görünmüyor.

Durmadığınız sürece ne kadar yavaş gittiğiniz önemli değildir.

Konfüçyüs, Çinli filozof, M.Ö. 500 yılları

Instagram ana sayfam bu aralar #ketocrazy hashtagiyle dolup taşıyor. Modayı takip etmeli miyim?

İşe yarar mı?

KETOJENİK DİYETİ ELİNİZE YÜZÜNÜZE BULAŞTIRMANIZ ÇOK KOLAY.

Hadi ketojenik diyetin gerçekten ne olduğunu aydınlatalım. Vücudunuzu tercih ettiği enerji kaynağı olan karbonhidratlardan yoksun bırakırsanız ketozise girersiniz; yakıt olarak yağ yakarsınız. Bunun sözde yararları kilo kaybı, artan odaklanma ve daha fazla enerjidir. Bu diyeti uygulayan çoğu insan, kahvesine yağ eklemek veya her şeyi Hindistan cevizi yağıyla pişirmesi gerektiği gibi bir şey düşünme hatasına düşüyor. Ancak karbonhidrattaki azalma, süreci başlatmak için tek başına yeterlidir.

Bu herkes için uygun değildir. Dayanıklılık sizin tek hedefinizse, diyet yardımcı olabilir (maraton koşucuları glikojen depolarını boşalttığında "duvara" toslar). Ancak beslenme uzmanı Martin MacDonald'a göre, "Formda kalma yönteminiz düzenli ağırlık çalışmaları ve kardiyo antrenmanlarını karıştırmayı içeriyorsa, ketojenik diyet yüksek yoğunluklu performansı azaltabileceğinden sizin için en uygun beslenme düzeni değildir."

Büyük bir engel ise diyetin katılığıdır. Siz yeniden karbonhidrat tükettiğiniz anda ketozis durur. Plana uymak için sürdürmesi çok zor bir bağlılık seviyesine ihtiyacınız vardır. Buna değer mi? Bu size bağlı ve arada sırada bir kurabiye yemeyi ne kadar istediğinize...

NEREDEYSE KETO

Akıl sağlığınızı kaybetmeden ekstra yağ ve daha az karbonhidrattan nasıl fayda sağlarsınız?

CUMARTESİ BİFTEĞİ

Hafta sonu yağsız tavuğunuzu kemiksiz bir pirzolayla değiştirin. Biftekteki yağ, baskın bir şekilde oleik asitten oluşur. Bu da, belki de sürpriz bir şekilde zeytinyağında bulunan kalp dostu yağla aynıdır.

YAPABİLDİĞİNİZİ YAPIN

Haftada iki gün aralıklı karbonhidratı kesmek, American Association for Cancer Research'e göre yağ kaybı sağlamak ve insülin direncini düşürmek için yeterlidir. Bir sonraki hafta sonu yumurtanızı ekmeksiz tüketmeyi deneyin.

Ajanda

Eylül 2018

Bu rehbere göz atmadan plan yapmayın!

2 PAZAR

Imagine Dragons, 2 Eylül'de KüçükÇiftlik Park'ta hayranlarıyla buluşacak. Rock ve alternatif müziğin hararetli bir birleşimi olarak tarif edilebilen ve "Evolve" adlı üçüncü albümleri ile çıktıkları dünya turnesi kapsamında ilk kez İstanbul'da sahne alacak grup, rockseverlere eşsiz bir müzik şöleni yaşatacak.

12 ÇARŞAMBA

Avrupa'nın en iyi takımlarının zafer için mücadele edeceği Şampiyonlar Ligi 12 Eylül'de yapılacak grup maçlarıyla start alıyor. 6 Aralık'a kadar sürecek grup maçları sonucunda son 16'ya kalan takımlar belli olacak.

11 SALI

90'larda başladığı müzik hayatına 16 albüm sığdıran, urban folk ve indie rock'ın yıldızı Damien Jurado, 11 Eylül akşamı Zorlu PSM Turkcell Platinum Sahnesi'nde olacak. Kendine has yorumuyla ve etkileyici sesiyle büyük ilgi gören Jurado, Türkiye'deki seven-leriyle ilk defa buluşacak.

13 SALI

N.H. Kleinbaum'un roman olarak yazdığı ve Gökçe Biçer tarafından tiyatro oyunu haline getirilen klasik, Ölü Ozanlar Derneği, Trump Kültür ve Gösteri Merkezi'nde tiyatroseverlerle buluşuyor. Oyunun yönetmenliğini üstlenen usta oyuncu Hakan Altıner, aynı zamanda John Keating karakterine de can veriyor.

21 CUMA

Yönetmenliğini Aida Begic'in yaptığı Bırakma Beni, 21 Eylül'de gösterime giriyor. Film, Şanlıurfa'daki bir yetimhaneye bırakılan üç çocuğun hikâyesini konu alıyor. Farklı karakterde olan çocukların tek amacı ise yetimhaneden çıkıp yeni bir hayat kurmak. Bizce bu filmi kaçırmayın.

23 PAZAR

Reebok, çamur ve eğlenceyi birleştiren engelli çamur koşusu Mudrace'e katılarak sınırlarını zorlamak isteyen fitness-severleri Kilyos'a davet ediyor. Çocuklar için 500m engelli parkurunun yer aldığı yarışta, yetişkinler 5K'lık bir parkurda koşarken çamurla donatılmış zorlu engelleri aşacak.

Türkiye'de
her 4 kişiden 1'inde
karaciğer yağlanması görülmektedir.*

Yağlı beslenme ve alkol tüketimi, karaciğer yağlanmasının en önemli sebeplerindendir[1].

KARACİĞER YAĞLANMASI KİMLERDE GÖRÜLEBİLİR?

- ☑ Yüksek yağlı, yüksek karbonhidratlı beslenme şekli olan,
- ☑ Obez ve hafif kilolu olan,
- ☑ İnsülin direnci olan,
- ☑ Diyabet hastalığı olan,
- ☑ Alkol ve sigara kullanan,
- ☑ Yüksek kolesterolü olan kişilerde karaciğer yağlanmasına rastlanır[1].

Karaciğer fonksiyonlarının korunmasında 4 farklı içerik bir arada

1. Deve dikeni ekstresinden elde edilen silibin ve fosfotidilkolin kompleksi
2. Kolin
3. Enginar Yaprağı Ekstresi
4. Karahindiba Kökü Ekstresi

REFERANSLAR: 1. Clinical Nutrition 30 August (2017) 1-8

* Marmara Üniversitesi Gastroeneteroloji Enstitüsü Yağlı Karaciğer Araştırma Birimi, http://gastro.marmara.edu.tr/bolumler/bolumlerimiz/yagli-karaciger-arastirma-birimi/

www.sifar.com.tr
www.newlife.com.tr

facebook.com/newlife
twitter.com/newlifeturkiye
instagram.com/newlifeturkiye

New Life
Innovative Food Supplements

SİFAR İlaçları Ticaret ve Sanayi A.Ş.
0212 273 03 98

New Life ürünleri ilaç değildir, besin takviyeleridir.
Ürünlerimizin satış noktası sadece eczanelerdir.

Detoks Döner Kartınız

Dönerinizdeki çamur atılan o doymuş yağ, aslında alkolün karaciğerinize olan etkisini sıfırlamanın panzehri olabilir. İşe yarar bir bilgi, değil mi?

Birçok gece yağlı et dönerin doyumsuz parıltısıyla sonuçlanarak kaybedilse de ertesi sabah mutfak masanızda strafor kutu bulmak nadiren sizi rahatlatıyor. Şansımıza, yeni bilimsel araştırmalar, o WhatsApp mesajlarının aksine günün ilk saatlerinde gömüldüğünüz ziyafetin pişman olmamanız gereken bir şey olduğunu ileri sürüyor.

Akşamdan kalmalığınıza kalori dolu bir dayanak sunmasının yanı sıra, biraya batırılmış karaciğeriniz için yağlı cazibeye yenilmeniz tatlı bir teselli olur. *Journal of Nutrition* dergisinde yayımlanan araştırmaya göre, doymuş yağ alımınızı artırmanız, karaciğerinizin eninde sonunda siroz ve diğer karaciğer hasarlarına yol açabilen oksidatif strese direncini artırabilir.

Çelişkili bir şekilde, vücudunuzun yağı daha etkili bir biçimde parçalamasına yardımcı olarak, alkolle ilişkili karaciğer hastalığının ilk aşaması olan "yağlı karaciğer" probleminin başlangıcından sizi korur. Çalışmada, zeytinyağında ve Instagram'ın kendini beğenmiş sağlıklı yaşam kalabalığının brunchlarındaki avokadoda bulunan "iyi" tür olan mono doymamış yağların, konu alkolün etkilerini kontrol altına almaya geldiğinde herhangi bir faydası olmadığı görüldü. Ayrıca doymuş yağdaki uzun zincirli yağ asitleri, alkole maruz kaldığında daha geçirgen olan mide duvarını korumaya da yarar.

Bu yüzden, gecenin geç saatlerinde yiyeceğiniz döner, temelde midenizi bir arada tutan ve enflamatuar bileşenlerin kanınıza girmesini ve karaciğerinizde gerilim yaratmasını önleyen bir yapıştırıcıdır. Ancak bu kadar bilim şimdilik yeter, beynimiz acıyor. Yatakta 10 dakika daha geçirmesek mi?

ALKOL SONRASI YİYECEĞİNİZ ŞİŞ KEBAP ŞAŞIRTICI DETOKS ÖZELLİKLERİ GÖSTERİYOR

YENİDEN DOĞMAYA GİDEN YAKITINIZ

Yeniden insan gibi hissetmenize yardımcı olacak zaman çizelgemizle, alkol aldıktan sonraki günün üstesinden gelin.

01:00 HIZLI DAVRANIN

Ibuprofen ile acıyı durdurun. Dikkatli olun: Bunu abartırsanız parasetamolün karaciğerinize yarardan çok zararı dokunur.

10:00 TAVADA YUMURTA

Yumurtada bulunan aminoasit sistein, baş ağrısına yol açan toksin asetaldehidi temizlemesiyle bilinir.

12:00 BEYİN DESTEĞİ

Yalnızca 15 dakikalık orta yoğunlukta bir egzersiz, modunuzu yükselten endorfinlerle, gümleyen başınızı tedavi edecek.

14:00 MİDEYE LİMON

İçecek seçiminde kolanızı gazozla değiştirin. Araştırmacılar gazozun alkol enzimlerini daha hızlı parçaladığını gördü.

17:00 TAKVİYELİ DEFANSLAR

Bir deve dikeni takviye hapı alın; bu bitkinin aktif içeriği silimarinin, hasarlı karaciğer hücrelerinin yenilenmesine yardımcı olduğu kanıtlandı.

Shape CLUB | blue HARMONY BY WYNDHAM GRAND

www.clubshape.com

Sağlıklı Yaşam ve Spor Kulübü

SHAPE CLUB

Sakin, nezih ve profesyonel bir ortamda spor yapmanın keyfini çıkarın!

Shape Your Body, Shape Your Life

Wyndham Grand İstanbul Kalamış Marina Hotel
Fener Kalamış Caddesi
Kalamış, İstanbul
0216 400 00 57

shape_club
wyndhamshapeclub

14 GÜNDE REJİMİNİZİ SONUNA KADAR GÖTÜRÜN

Her seferinde aynı şey: Gaza gelip bir diyete başlıyorsunuz, birkaç gün ya da bir hafta onu uygulamaya çalışıyorsunuz ve sonrasında da azalarak bitiyor. Maalesef bu, kısa ömürlü ve sonu kızartmalarla biten bir hikâye olmaktan öteye gidemiyor. Fakat bu sefer öyle olmak zorunda değil. Bu sefer, kuralları biraz esnek tutmanız gerekiyor.

Tasmania Üniversitesi'ne göre, iki hafta saklama kaplarında taşınan sağlıklı yemeklere karşılık iki hafta normal beslenmek en ideali. Bunun sebebi, uzun süreli kısıtlayıcı diyetlerin, açken enerji seviyelerinizi düzenleyen doygunluk hormonu leptinin vücudunuzda azalmasına yol açması. Düşük leptin rezervleri vücudunuzu açlık moduna doğru yönlendirir ve bu da metabolizmanızı bozacak şekilde aksama noktasına getirir ve kalorileri yağ olarak biriktirmenize neden olur. Avustralyalı araştırmacılar, yeniden kilo almanın başlıca nedenlerinden biri olan adaptif termojenezi (vücudun yavaşlayan kalori yakım hızı) durdurmak için bu iki hafta yapıp iki hafta ara verdiğiniz yeme döngüsünü uygulamanızı öneriyor.

Kısacası, kendinizi biraz rahat bırakın. Bu yılın beslenme planlarını uzun süreli yatırımlara dönüştürün. Ve unutmayın: Bir sonraki hamburgeriniz en fazla iki hafta uzakta.

3 MATRIX
DAHA FAZLA ENERJİ DAHA FAZLA KAS
NEW FORMULA
Hardline WHEY 3MATRIX, antrenmanın en başından itibaren kaslarınızı protein açısından besler, enerji sağlar.
Hardline WHEY 3MATRIX içerisinde bulunan whey protein konsantresi, whey protein izolatı (Bipro) ve whey protein hidrolizatı üçlü kombinasyonunu kullanarak daha verimli antrenmanlar çıkarabilir, kaslarınıza daha fazla hacim ve güç kazandırabilirsiniz.
Serdar AKTOLGA
2012 NABBA
DÜNYA ŞAMPİYONU
Futbol Takımlarının Tercihi
HARD LINE NUTRITION
35.300 mg PROTEİN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMİN ÖNCÜSÜ
3.000 mg KREATİN MONOHİDRAT
2300g
219 ₺
HARD LINE NUTRITION
WHEY 3MATRIX
WHEY CONCENTRATE, ISOLATE & HYDROLYSATE
HIGH PROTEIN SPORTS SUPPLEMENT
35.300 mg PROTEIN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMINE PRECURSOR
3.000 mg CREATINE MONOHYDRATE
PRE / DURING / POST
SHAKER HEDİYE
ÜRÜN DANIŞMA HATTI
444 KAVİ - 444 52 84
www.hardlinenutrition.com

NE OLUR?

Sürekli gülersem

İyi bir fıkra sandığınızdan daha güçlüdür. Çalışmalar, kahkaha atmanın uzun vadeli sağlığınızı tepetaklak olmaktan koruyacağını gösteriyor. Şaka yapmıyoruz.

01 GÜZEL ZAMANLAR

Sık sık gülmek hatırlama kabiliyetinizi koruyabilir. Stres hormonu kortizol, yüksek seviyelerde sadece kas kaybına neden olmakla kalmayıp, Loma Linda Üniversitesi'nden Dr. Gurinder Bains'in söylediği gibi, "beyinde hafızadan sorumlu alan olan hipokampüsünüze zarar verebilir". Gülmek ise kortizol seviyesini düşürür. Ayrıca doktor, modunuzun yüksek olması için her gün biraz gülmenizi tavsiye ediyor.

02 ZOR SEYİRCİ

Florida International University'de yapılan bir çalışma, ameliyattan iyileşme sürecindeyken hastanede klasik komedi filmleri izletilen hastaların daha hızlı bir iyileşme gösterdiğini kaydetti. Ayrıca bu hastalar, *Zor Ölüm* gibi gerilim filmi izletilen hastalara kıyasla daha az ağrı kesici istedi. Bol bol gülmek ameliyattan intikam almanıza vesile olur.

03 ZONA GİRİN

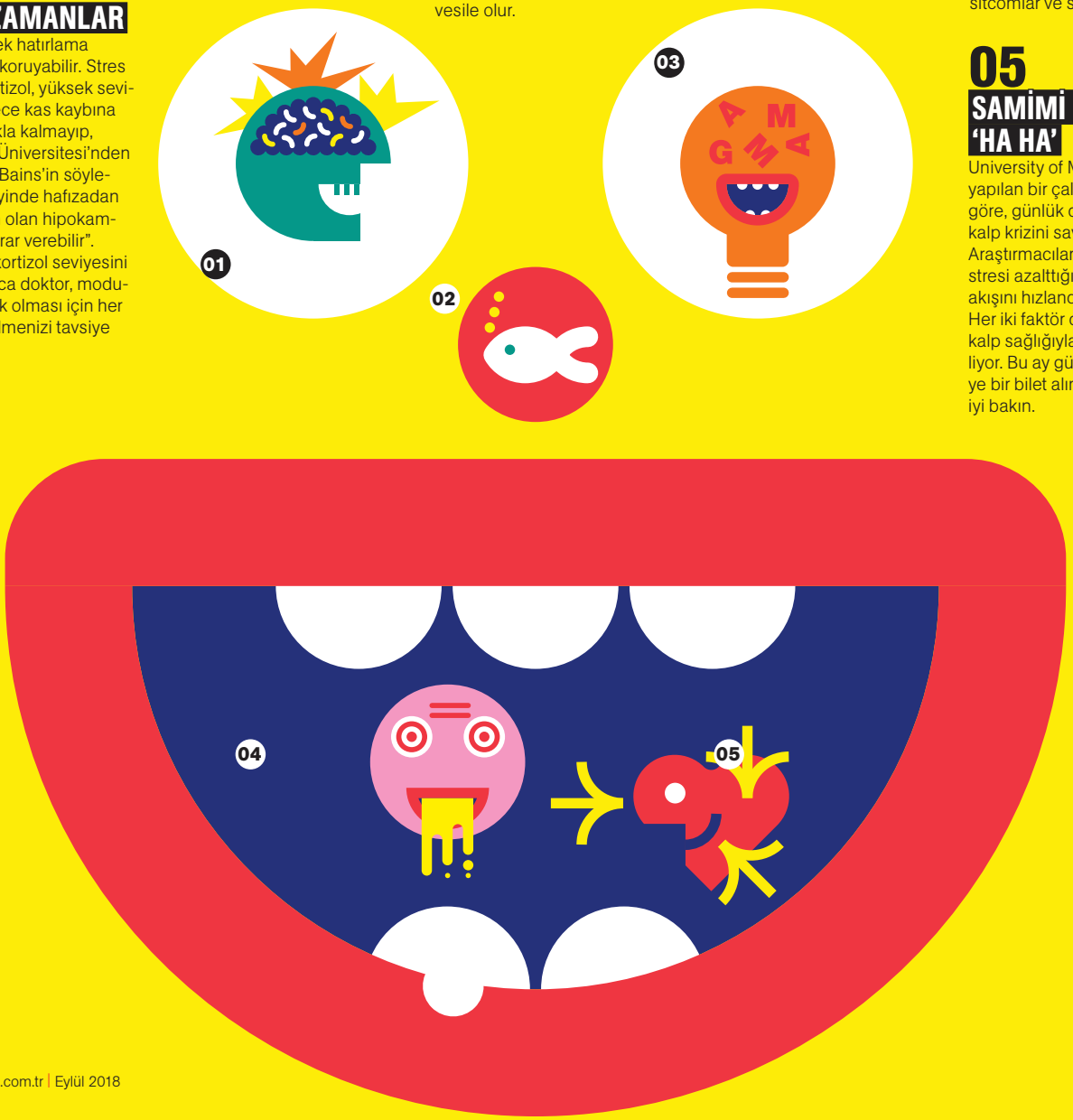
2014 yılında yapılan bir çalışma, biraz kıkırdamanın beyninizi gama durumuna soktuğunu belirtti. Bilinen beş frekanstan en yükseği olan gama, sanatçılar ya da sporcular tarafından sık sık 'zonda olmak' ya da 'trans hâli' diye anılıyor. Çalışmanın yazarı Dr. Lee S. Berk, "Gama frekansı en yüksek seviyedeki bilişsel süreci temsil eder," diyor. En iyisi, beyninizi yakmamak için bir sonraki sunumunuzda açılış yapması için Cem Yılmaz'ı davet edin.

04 MODUNUZU YÜKSELTİN

Karnına ağrılar girene kadar gülmek gerçek bir olgu. Bu ağrı, boşalmış ciğerlerden ve yorulmuş merkez bölgesi kaslarından kaynaklanıyor. Fakat içten bir kahkaha, antrenman öncesi gücünüzü toplamanızı sağlayabilir. Oxford Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, 15 dakika boyunca komik videolar izleyen katılımcılar acı eşiklerini yüzde 10 yükseltti. Abartılı güldürüler en iyi sonucu verirken, bunu sitcomlar ve stand-up izledi.

05 SAMİMİ BİR 'HA HA'

University of Maryland'de yapılan bir çalışmaya göre, günlük doz komedi kalp krizini savuşturabilir. Araştırmacılar, gülmenin stresi azalttığını ve kan akışını hızlandırdığını buldu: Her iki faktör de daha iyi bir kalp sağlığıyla ilişkilendiriliyor. Bu ay güzel bir komediye bir bilet alın ve kalbinize iyi bakın.



En mutlu günler, **Bir Dünya Çiçek** açsın.

TEV Bir Dünya Çiçek projesi sayesinde, davetler artık gençler için eğitim umudu. İster **tev.org.tr** adresine girin ister **444 0 838**'i arayın; dilediğiniz renkte çiçeği dilediğiniz davete, düğüne ya da açılışa göndererek siz de bir gencin umudu olun.

BİR DÜNYA ÇİÇEK

TEV

TÜRK EĞİTİM VAKFI
1967

Muhteşem Karın Kaslarına Smaç Basın

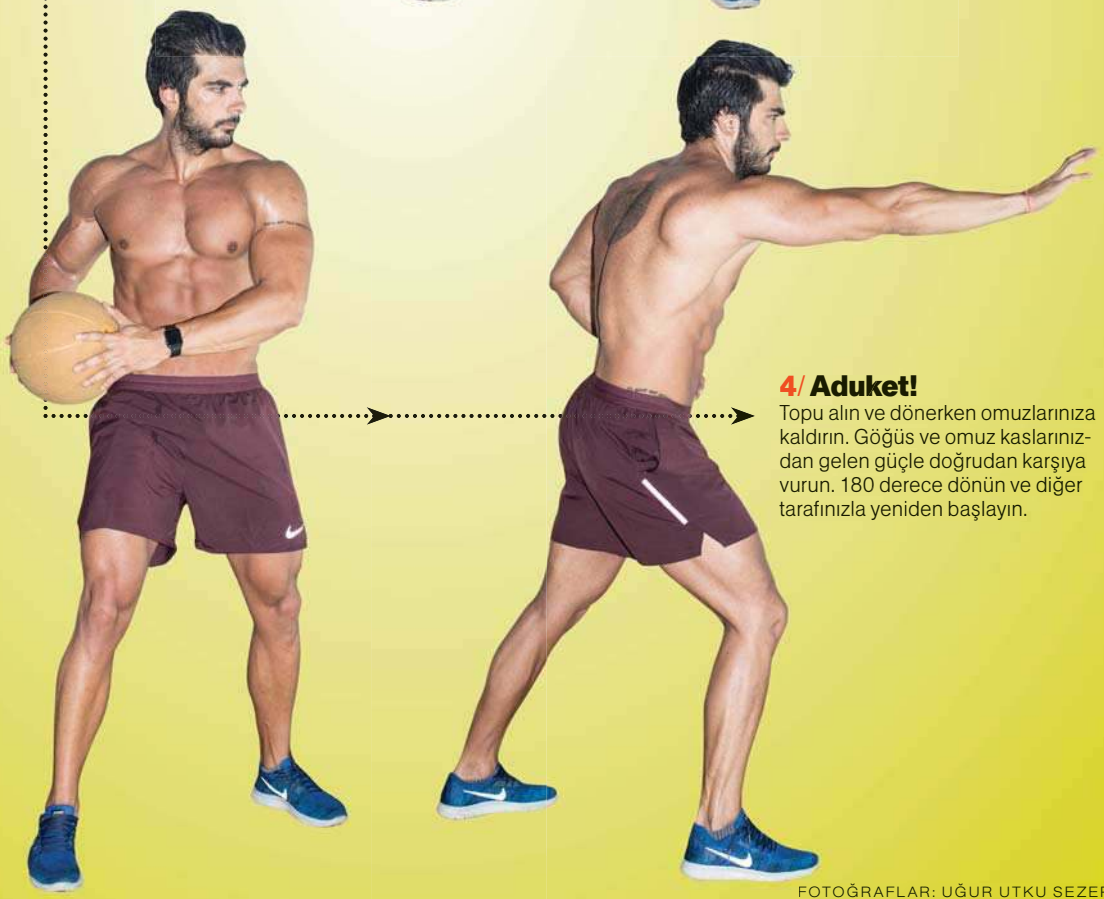
Kuvvetli karın kasları için yıkıcı merkez bölge egzersizi AJ Triple Threat ile karnınıza vurun

Tatil sezonunun son dönemlerine yaklaştıkça, fiziğinizi mücadeleciden Tüm Zamanların En İyisi'ne taşıma şansınız azalıyor. Ancak şampiyon boksör Anthony Joshua'nın favorilerinden olan bu sağlık topu egzersiziyle şansınızı artırabilirsiniz. Joshua'nın güç antrenörü Jamie Reynolds, "Özellikle dönme ve havaya atma gibi hareketleri de eklediğinizde, sağlık topları gücünüzü artırmak için mükemmel araçlardır," diye açıklıyor. "Çok yönlülükleri, zamanla yarıştığınızda tüm kutucukları işaretlemeniz için etkili bir yol sunar." İşte bu kutucuklar, üst vücut gücü, merkez bölge gücü ve kalori yakımıdır. Topu vurma tüm vücut kondisyon egzersizidir, çift dönme dinamik bir merkez bölge antrenmanı sağlar ve göğüs pası tişörtünüzü daha da fazla doldurmak üzere göğüslerinizi hedefler. Sonuçları yalnızca dört hafta içinde görmek için, beş günlük hafta içi antrenmanınızı yedi dakikalık 40 saniye aktif, 20 saniye dinlenme şeklinde işleyen, tekrar sayınızı istikrarlı tuttuğunuz bu antrenman ile bitirin. Hedefinizdeki vücuda bir savaşma şansı tanıyın.

1/ Yükselin
Ayaklarınız omuz genişliğinde açıkken hafif bir sağlık topunu leğen kemiğinizin önünde tutun. Bir duvarın önünde yan durun ve harekete, topu başınızdan yukarı kaldırarak parmak uçlarınız üzerinde yükselerek başlayın.

2/ Smaç Basın
Bu triple extension pozisyonundayken tüm kaslarınızı kasın ve topu yerden sekecek kadar sert bir şekilde yere vurun. Yakalayın ve duvardan diğer tarafa dönün.

3/ Tam Sallama
Karın kaslarınızı sıkı tutun ve dirseğiniz havadayken hızla dönün. Topu duvara doğru atmayı deneyin. Burada güç merkez bölgenizden gelir.



4/ Aduket!
Topu alın ve dönerken omuzlarınıza kaldırın. Göğüs ve omuz kaslarınızdan gelen güçle doğrudan karşıya vurun. 180 derece dönün ve diğer tarafınızla yeniden başlayın.

Bu Hareketi Yaparak Ne Kazanacaksınız?
12 round'luk dayanıklılık
+
Ateş eden karın kasları
+
Nakavt gücü

FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

Bütünsel Sağlığa İçeriden Giden Yol

Midenizin yolunu izleyin ve tüm vücudunuz size teşekkür etsin. Paranızı ağzınızın olduğu yere yatırın.

ARTIRIN▲ KARDİYO SİZİ ÇAĞIRIYOR

10K mesafeye kadar düzenli dayanıklılık koşularının probiyotik etkisi vardır. Mide ekolojinizi iyileştirir, bu da daha yüksek enerji seviyesiyle ilişkilendirilir. *University of Zanjan*

ARTIRIN▲ YEŞİLLİĞE HÜCUM

Tepelere doğru yola çıkın. Kırsal yaşam, bağırsaklarınızın birçok yeni bakteriyle karşılaşması nedeniyle enflamatuar bağırsak hastalıkları riskinizi düşürür. *American Journal of Gastroenterology*

ARTIRIN▲ KRİLLE SİNDİRİN

Sindirim sisteminizle ilgili bir zorluk yaşıyorsanız kril yağı kullanın. Bu takviye gıdadaki antioksidan astaksantin, bağırsak iritasyonuna karşı sizi korur. En iyi sonuç için iyi bir ürün seçmeye özen gösterin. *Scandinavian Journal of Gastroenterology*

ARTIRIN▲ KITIR KITIR

Esmer versiyonu övgüleri toplasa da beyaz ekmekteki işlenmiş tahıllar midenizde bağışıklık sistemini güçlendiren bakterilerin çoğalmasını destekliyor. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*

SABİTLEYİN▶ SÜPER ÇORBA

Fazladan tükettiğiniz her 10 g lifle bağırsak kanseri riskiniz yüzde 10 azalıyor. Tek bir porsiyon kurutulmuş bezelyede 16 g lif vardır; çorbanıza eklemeyi unutmayın. *BMJ*

SABİTLEYİN▶ PRO TÜKETİCİ

Vücudunuzu probiyotik yönünden zengin yiyeceklerle (yoğurt, turşu türevleri) beslemek, demans ve yaşla ilgili diğer hastalıklarla ilişkilendirilen enflamasyonla savaşır. *Frontiers in Immunology*

AZALTIN▼ PİS AĞIZ

Gülüşünüzü tazeleyin. Ağızda bulunan ve mideye kadar giden bakteriler tahrişe neden olur. Bu nedenle davetsiz misafirlerden kaçınmak için mutlaka diş ipi kullanın. *Science*

AZALTIN▼ BİRA GÖBEĞİ

İşten sonra içeceğiniz çok fazla bira mide duvarınızı zedeleyebilir, kanınıza öğütülmemiş gıda karışmasına izin verebilir; bu nedenle besleyici gıdalar tüketmeyi unutmayın. Savunmanızı çinko takviyesiyle güçlendirin. *Alcohol*

AZALTIN▼ İLAÇLARI BIRAKIN

Kilo verme hapları boşaltım sisteminizde tahribat yaratabilir. Tuvaletinizi yaparken gelen öğütülmemiş yağlar yüzünden klozette geçireceğiniz zaman hiç de keyifli olmayacaktır. *The Lancet*

AZALTIN▼ BİR TUTAM ALIN

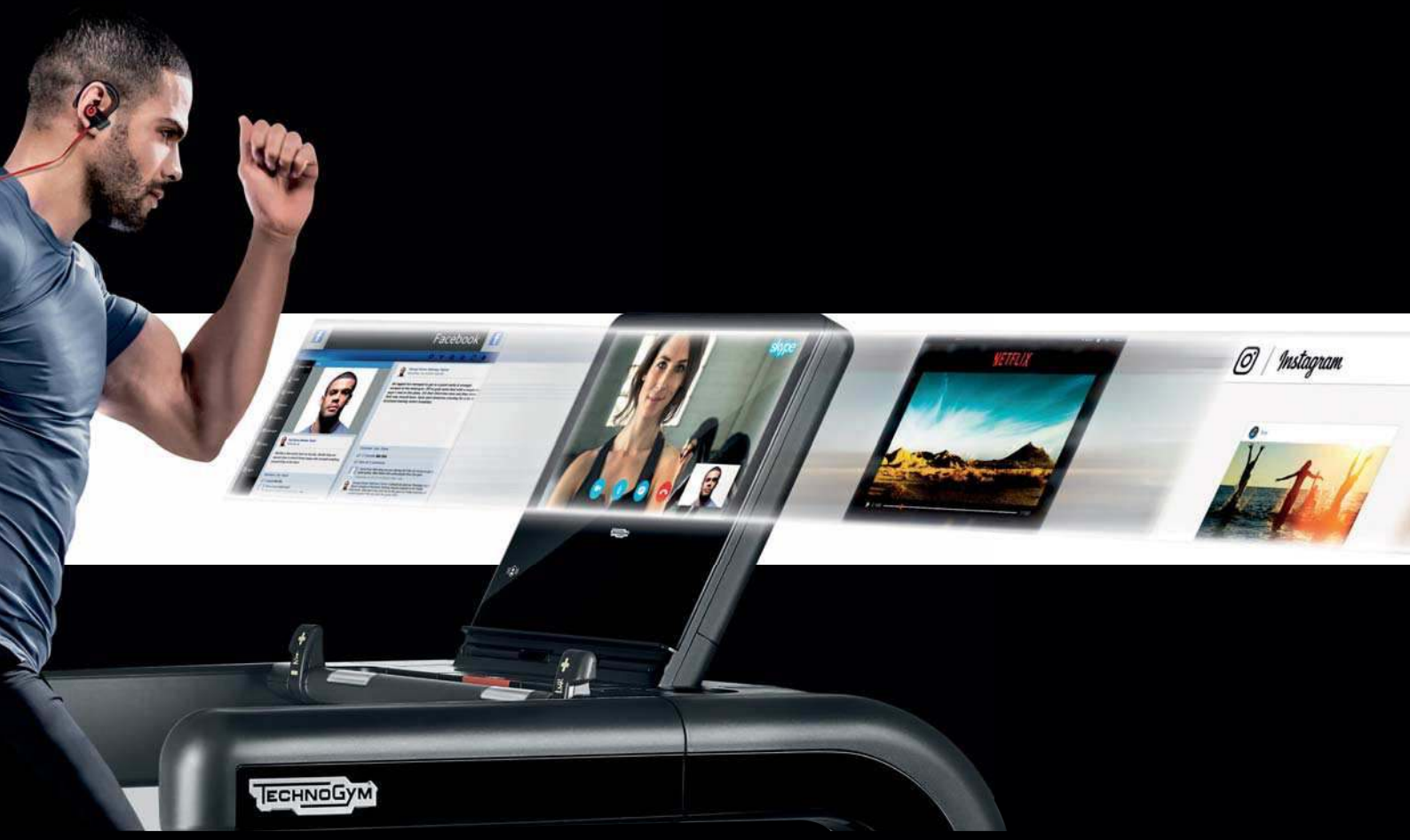
Yüksek tuzlu bir beslenme düzeninin kalbinizle ilgili yarattığı riskin, kan basıncınızın yükselmesine neden olan mide bakterilerinizden kaynaklandığı düşünülüyor. Tuzluktan uzak durun. *University of Sydney*

AZALTIN▼ KÖTÜ TESİSAT

Duşa girmeden önce suyun bir dakika akmasına izin verin. Su borularınız dumanla solunduğunda bağırsaklarınızı yakan bakteriler taşıyor olabilir. *Lancaster University*

ARTANLAR VE AZALANLAR

ARTIRIN▲	SABİTLEYİN▶	AZALTIN▼
Afiyet Olsun!	Çiğnemeye Devam	Sindirmesi Zor



NETFLIX

Netflix ve Apple Watch ile uyumludur.

reddot

GOOD DESIGN

A'DESIGN AWARD WINNER GOLD

Dünyanın en prestijli tasarım ödülleri Red Dot Design Awards, Good Design ve A'Design Award sahibidir.

Fitness dünyasının
en gelişmiş ekipmanı

ARTIS®

ART IN MOTION

HILLSIDE ETİLER'DE!

TECHNOGYM®

The Wellness Company

BODRUM'DA BİR SPOR FESTİVALİ!

Çağdaş Bodrum Yarı Maratonu

Bodrum'u bir tatil beldesi olarak değil yaşamak için seçen sporseverler, Bodrum'da eksikliğini en çok hissettikleri kaliteli bir spor organizasyonu için yola çıktılar ve 5-6-7 Ekim tarihlerinde, üç gün boyunca sürecek, içeriği aktivitelerle dolu, yarı maratondan çok daha fazlasını içinde barındıran bir etkinlik organize ettiler.

Bodrum'un lacivert denizi, begonvilleri ve eşsiz doğası eşliğinde 3 gün boyunca sürecek olan etkinlikler, Türkiye'nin her yerinden koşucuları bekliyor. 21K, 10K ve 5K parkurlarının koşulacağı bu etkinlikte, "Minik Mandalinalar Koşuyor" ve "Takımlar Yarışıyor" etaplarıyla da her yaştan ve her seviyeden koşu severin bir araya gelerek farklı bir sinerji yaratması planlanıyor.

Bodrum Kalesi'ni selamlayarak başlayan parkurlar, tarihi Myndos Kapısı'na kadar uzanıyor. Koşucular harika bir sahil turu ile deniz havasını solurken, Antik Tiyatro'nun tarih kokan basamakları onların adımlarına selam veriyor.

5-6-7 Ekim tarihlerinde düzenlenecek olan organizasyon, Bodrum için "Sarı Yaz"ın başlangıcı olduğundan, koşucular yarıştan hemen sonra masmavi koylarda denizin keyfini çıkarabilirler.

#ADIMAT

5 Ekim'de başlayacak ve üç gün üç gece dolu dolu geçecek spor festivalinin mottosu #adımat. Çünkü koşmak sadece küçük bir adımla başlar ve aslında her koşucunun #adımat mottusunun başına ekleyeceği kendi mottosu mutlaka vardır.

KOŞARAK HER ADIMDA MUTLULUK BİRİKTİRİN

Engelsiz bir yaşam için farkındalık yaratmayı hedefleyen Çağdaş Bod-

FOTOĞRAF: MAHMUT CİNCİ

Evrencan Gündüz ve Uzaylılar

rum Yarı Maratonu, sporseverleri de bu başarıya ortak ediyor. Festivalin ruhunu yansıtan madalya ve çantalar, Bodrum Sağlık Vakfı bünyesindeki özel kardeşlerimiz tarafından tasarlanıp üretiliyor. Ayrıca, Sokak Hayvanları projesi de maratonun bir parçası. Bodrum Geçici Hayvan Barınakları ile yapılan işbirliği ile hem sokak hayvanlarına destek olunuyor hem de tüylü dostlarımız için mama bankası oluşturuluyor.

ENERJİNİZİ MÜZİK VE DANS İLE ARTIRIN

Katılımcılar,

- Parkurlarda müziğin en coşkulu ritimleri eşliğinde koşacak,
- Spor ile ilgili akademik söyleşilere katılacak,
- Denize açılıp günbatımı eşliğinde farklı sportif etkinlikleri deneyimleyecek,
- Beat Bodrum etkinliği ile daha önce benzeri görülmemiş sürprizlerle karşılaşacak,
- Evrencan Gündüz & Uzaylılar Konseri ile coşacak ve
- Finisher Party ile eğlenerek haftanın tüm yorgunluğunu üzerlerinden atacaklar.

'KEŞKE OLSA' DEDİĞİNİZ NE VARSA…

Bu festivalde koşucuların kendilerini özel hissetmeleri için yarış kiti içeriği ve yarış ile ilgili tüm ince detaylar, koşucuların tecrübelerinden yola çıkılarak özenle hazırlandı.

Kâğıt üzerinde uzun uzun anlatmak yerine, Bodrum'da bir hafta sonunu, parkur üzerinde dolu dolu yaşamaya davetlisiniz.

Daha fazla bilgi ve kayıt için: ***www.bodrumyarimaratonu.com'a girip kayıt ol #bizimleadımat! Instagram'dan takip etmek için: @bodrumyarimaratonu***

Gerekli Şeyler

Daha Sert Karın Kasları İçin Off-Road Hilesi

Merkez bölge antrenmanınızı ve kardiyonuzu yeniden yoluna koymak için şehir bisikletinizi BMX ile değiştirin.

İnkâr edilemeyecek kadar erdemli bir hareket olsa da kardiyo yapabileceğiniz bir araçla işe gidip gelmeniz, düzgün bir antrenmanı garantilemez. Ofise tek parça ulaşmaya çalışmanın dur-kalklı ritmi fitness hedeflerinizi gölgeleyebilir.

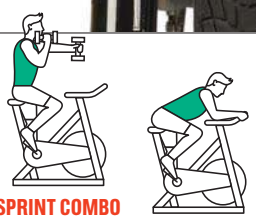
Ancak daha yağsız bir karına giden yolda hızlanmak için başka bir iki tekerlekli seçenek var. Fransa'daki Université de Franche-Comté'de yürütülen bir çalışmaya göre, BMX sürüşü yağ yakımı ve eksik noktalarınızı çalıştırmanıza yardımcı olacak kas aktivasyonundan oluşan ideal bir kombinasyon sunuyor.

Yol yarışçıları ve velodrom yarışçıları tarafından benimsenmiş, başın aşağıda tutulduğu modern tekniği unutun. Bunun yerine, düz olmayan bir arazide daha külfetli ve zor, seleden uzak bir yaklaşımı deneyin. Araştırmacılar, siz hızlanınca vücudunuzun "yan taraflara sallanmasına", böylece obliklerinizi ve baklavalarınızın rectus abdominis kaslarını etkinleştirdiğine işaret ediyor. Leğen kemiğinizi sabit tutmak ve yüzünüzü toprağa gömmenizi engellemek için çalışan merkez bölge kaslarınız durmaksızın gerilim altındadır.

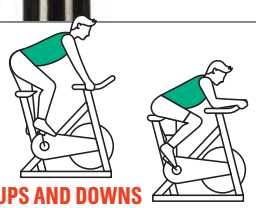
İtalya'daki Sport Research Centre, off-road bisiklet sürüşü sürenizin yüzde 80'ini laktat sınırınızın üzerinde geçirdiğinizi keşfetti, bu da karın kaslarınızı saran inatçı yağları yakmanıza yardımcı oluyor. Bunun üzerine güçlü testosteron hormonu artışını da eklerseniz, kas gelişiminize giden yol açık demektir. Kendinizi şekle sokmanın zamanı geldi.

SPINNING'LE KAZANIN

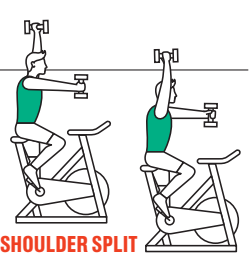
BMX sürüşünün faydalarını iç mekânlara taşıyın. Londra'daki spor salonu 1Rebel'dan fitness antrenörü Pierre Pozzuto'nun spinning antrenmanı için statik bisiklete atlayın.



i/ SPRINT COMBO
Hafif dirençteki bisiklette dambılları tutun. 30sn yumruk atın, 30sn sprint atın. 30sn dinlenin ve tekrarlayın.



ii/ UPS AND DOWNS
Orta direnç. Ayakta 20sn tepe tırmanışı yapın. Oturun ve maksimumda 10sn sürün. 30sn dinlenin. Tekrarlayın.



iii/ SHOULDER SPLIT
Ağırlıklarla yavaşça sürün. Bir kolu yukarı kaldırın, diğeriyle ileri uzanın. Kolları değiştirin, 60sn boyunca tekrarlayın.

Aklınızdaki Ağırlığı Kaldırın

Kendinizi toplamanın zamanı geldi. Bilime göre, ağırlık kaldırmak anksiyetenin yenilmesinde doktorunuzun alışıldık buyruklarından çok daha etkili.

Anksiyete hastalığıyla savaşan çoğu insandan yalnızca ufak bir kısmı tedavi görüyor. Bu, can sıkıcı bir istatistik. The Mental Health Foundation, özellikle erkekler arasında, problemlerimiz hakkında konuşmamızı zorlaştıran günümüzün dar görüşlü kültürünü suçluyor. Bu kültür değişiyor ancak ilerleme yavaş gidiyor.

Neyse ki, *Sports Medicine*'da yayımlanan araştırmaya göre, henüz içini dökmeyenler için alternatif bir tedavi var ve bu tedaviyi yerel spor salonunuzda bulabilirsiniz. Bilim insanları, ister dairesel antrenman olsun ister göğüs antrenmanı, direnç antrenmanlarının zihinsel sağlığınızı geliştireceğini keşfetti.

Egzersizin modunuzu yükseltmesi yeni bir konsept değil ve yalnızca günü kötü geçen insanlar için de olumlu bir reçete yerini tutuyor. Ancak araştırmayla ilgili en vurucu nokta, anksiyete veya depresyonla savaşıyorsanız, elinizde dambılla geçirdiğiniz sürenin psikoterapi gibi tıbbi tedavilerden daha etkili olduğunu önermesidir. Araştırma uzun zamandır aerobik egzersize odaklanmıştı ancak bu, ağır demirleri kaldırmanın bilişsel yararlarına ışık tutan ilk çalışmaydı. Ayrıca etkileri de antrenman sonrası hacminiz gibi kaybolmuyor.

Ayrıca araştırmacılar, direnç antrenmanını beynin farklı bölgelerini bağlayan ve aralarında sinyalleri aktaran beyaz maddedeki küçülmenin azalmasıyla ilişkilendirdi. Sinir liflerinden oluşan bu ağda, siz yaşlandıkça delikler ve lezyonlar görülebilir, bunlar da Alzheimer gibi dejeneratif kondisyonlara yol açabilir. Ancak haftada iki kez ağırlık kaldırmak, zihinsel sağlığınızı hem şimdi hem de gelecek yıllarda koruyarak bu süreci kısaltabilir. Kısacası, bacak günü kulağa sıkıcı geliyorsa bir kez daha düşünmenin zamanıdır.

ALTERNATİF TIP

İçinizi dökmek mi istiyorsunuz? Daha mutlu, daha sağlıklı bir zihin için bu etkinlikleri deneyin.

SONUNA KADAR ÇAL

Grup bateri dersleri stresinizi alabilir ve problemin kökü olan beyninizdeki bağışıklık tepkilerinin üzerine gidebilir*.

BOYAYARAK RAHATLA

Northwestern Memorial Hospital'a göre, sanat terapilerine katılmak anksiyeteyi önemli ölçüde düşürebiliyor.

KÖPEKLİ GÜNLER

Frontiers in Psychology'ye göre, erkeklerin en iyi arkadaşıyla zaman geçirmek, güçlü rahatlama hormonu oksitosin salgılamanızı sağlar.

Fotoğraf: Rowan Fee | *PLOS ONE

Gerekli Şeyler

Pirinç kepeği yağı tüketmek uykudan önce stresi azaltır.

Yağınızı Değiştirin ve Daha Derin Bir Uykuya Dalın

Pirinç kepeği yağı, uykusuzluğun gerilimi için yeni tedaviniz. Mükemmel bir uyku için bu çözümü deneyin.

Gittikçe daha fazla kişi zamanını ofiste harcarken, çoğumuzun zihinsel sağlığını etkileyecek bir krize doğru zombiler gibi yürüyor oluşu hiç şaşırtıcı değil. Sürekli yorgun gezen insanlar olarak bizim için uykusuzluk, işle ilgili stresten kaynaklanan yorucu bir belirti. Bu problem yüzünden her yıl milyonlarca saat iş kaybı yaşanıyor.

Şimdi sizi kâbus gibi istatistiklerle uyandırdığımıza göre, işte rüya gibi yeni haberler: Araştırmacılara göre, mutfağınızdaki basit bir yağ değişimi stresle ilişkili uyku probleminizi çözebilir. Pirinç kepeği yağında bulunan bir kimyasalın, ofisin dışına taşınan uykusuzluğun etkileriyle savaştığı kanıtlandı.

Nutritients dergisinde yayımlanan araştırmada, bu yağda bulunan fitosterolün güçlü hipnotik etkisi olduğu görüldü. İlk olarak, ferulik asit kanınızdaki serotonin hormonu seviyesini düşürür. Normalde mutlulukla ilişkilendirilen serotonin seviyeleri, güneş ışığına maruz kalındığında da artar ve daha uyanık hissetmenizi sağlar. Bu hormonu kontrol altında tutarsanız uykuya daha kolay dalarsınız.

Pirinç kepeği yağındaki başka bir fitosterol olan y-oryzanol da histamin reseptörlerini engeller. Histamin, vücudunuzu sabaha karşı 3 civarında uyanık tutabilen, bağışıklık sisteminiz tarafından salınan bir inflamatuar etkendir. Reseptörleri engelleyerek gece boyu uyuyabilirsiniz.

Daha da önemlisi, Japonya'daki Tsukuba Üniversitesi'nden bilim insanları, kandaki stres hormonu seviyelerini hedefleyip düşürmek şeklinde gerçekleşen bu faydaların, özellikle anksiyete kaynaklı uyku sorunundan mustarip kişilerde görüldüğünü buldu.

Tabii ki sızma zeytinyağından (veya bolca kullandığınız balzamik sirkenizden ve biraz kıtır ekmeğinizden) tamamen vazgeçmek zorunda değilsiniz. Ancak yetiştirmeniz gereken işin son günü anksiyete gelip kapınızı çaldığında, akşam yemeğinizde kullandığınız yağı pirinç kepeği yağıyla değiştirmeniz, kesintisiz uyku için basit ve leziz bir çözüm sunacaktır.

KIZARMAYA HAZIR

Yağların dumanlanma noktasını öğrenerek yağınızı ne zaman serpiştireceğinizi ve ne zaman kızartacağınızı bilin.

DUMANI TÜTÜYOR

AVOKADO YAĞI
Sıcaklık: 271°C
En iyi: Yüksek sıcaklıkta kızartma
Faydası: Kötü "LDL" kolesterolü düşürür

HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI
Sıcaklık: 232°C
En iyi: Fırınlama
Faydası: MCT'ler metabolizmayı hızlandırabilir

ZEYTİNYAĞI
Sıcaklık: 191°C
En iyi: Salata üzerine serpiştirme
Faydası: Kalp hastalığı riskini düşürür

MARGARİN
Sıcaklık: 135°C
En iyi: Ekmeğe sürme
Faydası: A, E ve K2 vitaminleri zengini

SOĞUYOR

FOTOĞRAF: PAVEL DORNAK

Yılın En Yeni Sağlık Trendi

Zerdeçal latteniz 2017'de kaldı. Paranızdan tasarruf edin ve gelişen sağlığınızın şerefine bir bardak prebiyotik beyaz hindiba kökü için.

Sağlığınızı yenilemenin Herkülvari bir çaba gerektirmesi yanıltıcı bir fikir. Elbette Metcon'larla başlayarak yeni bir antrenman planına dalabilirsiniz. Durmayın, günahlarınızı zor bir hile ve terle yıkayın. Ancak zahmetsiz bir gelişme için basit bir değişiklik yeterli olacaktır. *Nutrients* dergisindeki bir çalışmaya göre, kafeinsiz kahve alternatifi olan beyaz hindiba kökünde bulunan prebiyotik bileşenler, sağlığınızı tüm yönleriyle geliştirebilir.

Mikroorganizmaların uygun ortamda üremesini sağlayan mide bakterisi, uzun zamandır pazarlamacılar tarafından her derde deva bir ürün olarak övülüyordu. Ancak yoğurt sevenler için hazmetmesi zor haberlerimiz var. Yakın zamanda yapılan araştırmalar, probiyotik ürünlerin çoğunun sözlerini tutmadığı kararına vardı. Her bir şişedeki milyarlarca bakteri mide asidi tarafından yok ediliyor ve bu nedenle sağlığınız üzerinde çok az etkisi oluyor.

Diğer yandan, beyaz hindiba kökünde bulunanlar gibi prebiyotikler ise dayanıklıdır ve doğal mide biyomunuzu değiştirmeye çalışmak yerine onu besler. Mide biyomunuz beslenip iyileştiğinde, bakterileriniz sizi enflamasyon, karaciğer hasarı ve diyabetten korur ve metabolizmanızı ve yağ yakma potansiyelinizi oldukça yükseltir.

Sabahları içtiğiniz lattenin yerine geçecek basit bir değişiklik olarak bu, vücudunuzla ilgili hırsınızı gündemde tutmanın en kolay yoludur. Biz kahvemizi biraz badem sütüyle alalım, teşekkürler.

Yeni trend beyaz hindibayla sağlıklı mide bakterilerinin kök salmasına izin verin

DAHA ADİL ALIŞVERİŞLER

Her zamanki kahvenizden farklı bir şey denemek istiyorsanız, bu sıcak içecekler bütünsel sağlık yararlarıyla kaynıyor.

CHAİ BAHARATI

Bu Hint çayı, tarçın ve zencefil gibi tıbbi açıdan güçlü ikiliyi sunuyor. Çalışmalar, kanser riskinizi düşürmek için enflamasyonla savaşmada etkili olduklarını gösteriyor.

KEÇİBOYNUZU GÜCÜ

Kalsiyum yönünden zengin olan bu yumuşak, çikolatamsı içecek, mocha-kakao-latte şımarıklığının tadını kaloriler olmadan çıkarmanıza izin verir.

KARAHİNDİBA KÖKÜ

Kafeinsiz bu karışım, gerçek kahveye tat olarak en yakın şey ve ayrıca kalp hastalıkları ve felçten korunmanızı sağlayan antioksidanlarla dolu. Siz yine de çiçekleri koparmamaya çalışın.

FOTOĞRAF: BETH CRUTCHFIELD

Gerekli Şeyler

Kahramanlara Yaraşır Kaslar İçin Sınırlarınızı Esnetin

Ayak parmaklarınıza dokunmayı bu ayın görevi ilan edin; süper kahraman gücüne sahip olma şansınız iyice artsın.

Elit fitness, statik esnemeyi uzun zamandır anakronik buluyordu ve onun yerine "the scorpion (akrep)" ve "the inchworm (tırtıl)" gibi saçma isimlere sahip dinamik hareketleri kullanıyordu. Aptallık… ABD'de yapılan yeni araştırma, antrenmandan sonra doğrudan duşlara gitmek yerine esneme hareketleri için zaman yaratırsanız kas kütlenizi yüzde 13'e kadar artırabileceğinizi gösteriyor.

Ancak zamanlama kritik önem taşıyor. Statik esneme her durumda fitness açısından faydalı olmak zorunda değil. Aslında, antrenmandan önce yapıldığında kalf ve quad esnemeleri antrenmanınıza engel olabiliyor. Bir meta analize göre, statik esneme o antrenmandaki güç çıkışınızı yüzde 5,5 oranında düşürüyor. Ancak soğuyana kadar beklerseniz, sekiz haftalık bir süreçte gücünüzü yüzde 237 gibi yüksek bir oranda artırabilirsiniz. Bunun sınırları iyi esneten bir sayı olduğunu kabul edelim.

Journal of Applied Physiology'de yayımlanan araştırma, esnemenin kaslarınız üzerinde ağırlık çalışmasıyla aynı etkiye sahip olduğunu gösterdi. Her ikisi de kas dokusunda Z çizgisi yırtıkları denen mikro yırtılmalara sebep oluyor ve bu da büyüme etkenleri oluşturması için kas hücrelerinizi uyarıyor. Yeni kas liflerinin üretilmesi komutunu veren bu büyüme etkenlerinin karşılığında da barınıza ekstra ağırlık plakaları ekleniyor.

Antrenman sonrası bir gevşemenin de saatler alması gerekmiyor. Son deadlift'inizden sonra yalnızca 10 dakika ayırmanız, yararlarını hissetmeniz için yeterli olacaktır. Hamstring, quad ve kalf kaslarınızı hedefleyen beş setlik bir esneme yapın, her hareketi 30 saniye boyunca tutun. Böylece fazladan kas kazanımına çok daha rahatlatıcı bir yoldan gitmenin keyfini çıkaracaksınız. Bu, potansiyelinizi esnetmeniz için en basit yöntemimiz.

Bu kas hilesi hızlanan bir mermiden bile daha hızlı.

CÜZDANINIZLA BAĞINIZI GEVŞETİN

Cebinizi yakmadan kaslarınızı uzatmanız ve spor salonunda rekorlar kırmanız için en iyi kiti sunuyoruz.

DİRENÇ BANDI

Squat rack'in etrafına sarın ve kollarınız esnemiş bir şekilde asılın. Bu çekiş daha fazla pull-up için lat kaslarınızı uzatacaktır.

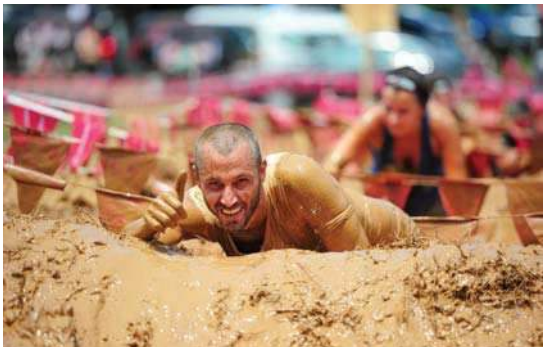
SÜPÜRGE SAPI

Bu basit kiti başınızın üzerinde tutun ve kamburlaşan omuzlarınızı açmak için geriye doğru ittirin. Pec'lerinizi açarak bench press'inizi geliştirin.

YOGA BANDI

Yere uzanırken bandı ayağınızın kemerine geçirin, daha güçlü squat ve deadliftler için hamstring esnemelerinize önem verin.

FOTOĞRAF: PAVEL DORNAK



Reebok Mudrace Heyecanı Büyüyerek Devam Ediyor

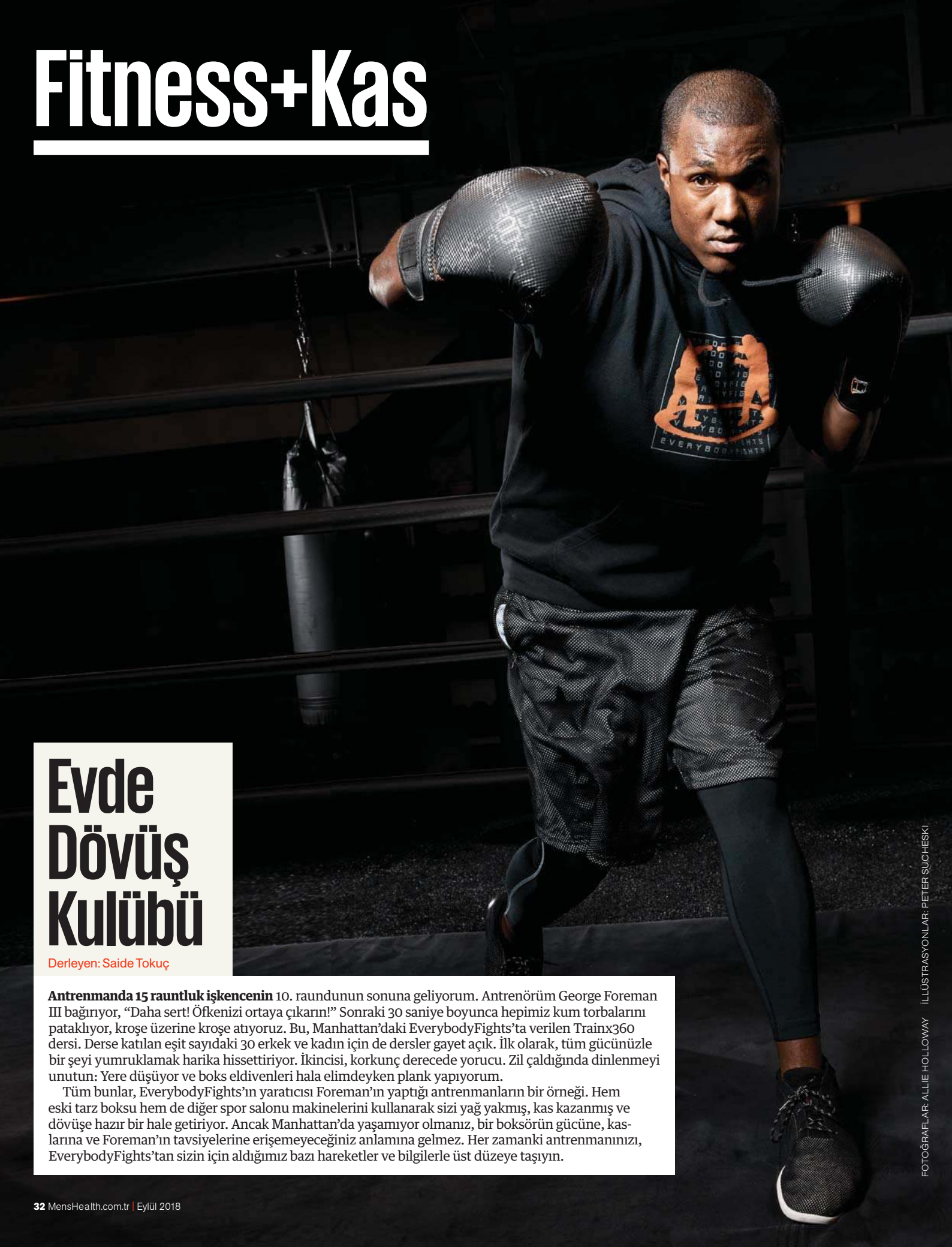
Reebok, çamur ve eğlenceyi birleştiren engelli çamur koşusu Mudrace'e katılarak sınırlarını zorlamak isteyen fitness severleri Kilyos'a davet ediyor.

Reebok, çamur ve eğlenceyi birleştiren engelli çamur koşusu Mudrace'e katılarak sınırlarını zorlamak isteyen fitness severleri Kilyos'a davet ediyor.

İlki Temmuz ayında 500'den fazla katılımcıyla gerçekleştirilen, fitness'ın çamur ve eğlenceyle buluştuğu festival Reebok Mudrace, katılımcılara yaşattığı harika bir günün ardından şimdi ikinci kez spor tutkunlarını ağırlamaya hazırlanıyor. Reebok Mudrace, 23 Eylül Pazar günü Kilyos'ta ikinci kez gerçekleştirilecek. Çocuklar için 500m engelli parkurunun yer aldığı yarışta, yetişkinler 5K'lık bir parkurda koşarken çamurla donatılmış zorlu engelleri aşacak. Etkinliğin fiyatları erken kayıt döneminde 50 TL ile 120 TL arasında değişiyor. Kayıtlar ***www.reebokmudrace.com*** adresinden alınıyor.

Festivalde yarışların yanı sıra training alanında yoga, pilates ve zumba gibi aktiviteler, müzik performansları, söyleşiler ve çeşitli workshoplar yer alacak. Çocuklar için birbirinden farklı arazi ve hava koşullarında gerçekleştirdikleri oyun ve atölyelerle dikkat çeken "Sınır Tanımayan Çocuklar", Mudrace'in ruhuna uygun aktivitelerle alanda yer alacak.

Festival, "Be More Human" felsefesiyle insanı fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak sürekli gelişmeye ve değişmeye teşvik eden öncü spor markası Reebok'ın ana sponsorluğunda organize ediliyor.



Evde Dövüş Kulübü

Derleyen: Saide Tokuç

Antrenmanda 15 rauntluk işkencenin 10. raundunun sonuna geliyorum. Antrenörüm George Foreman III bağırıyor, "Daha sert! Öfkenizi ortaya çıkarın!" Sonraki 30 saniye boyunca hepimiz kum torbalarını pataklıyor, kroşe üzerine kroşe atıyoruz. Bu, Manhattan'daki EverybodyFights'ta verilen Trainx360 dersi. Derse katılan eşit sayıdaki 30 erkek ve kadın için de dersler gayet açık. İlk olarak, tüm gücünüzle bir şeyi yumruklamak harika hissettiriyor. İkincisi, korkunç derecede yorucu. Zil çaldığında dinlenmeyi unutun: Yere düşüyor ve boks eldivenleri hala elimdeyken plank yapıyorum.

Tüm bunlar, EverybodyFights'ın yaratıcısı Foreman'ın yaptığı antrenmanların bir örneği. Hem eski tarz boksu hem de diğer spor salonu makinelerini kullanarak sizi yağ yakmış, kas kazanmış ve dövüşe hazır bir hale getiriyor. Ancak Manhattan'da yaşamıyor olmanız, bir boksörün gücüne, kaslarına ve Foreman'ın tavsiyelerine erişemeyeceğiniz anlamına gelmez. Her zamanki antrenmanınızı, EverybodyFights'tan sizin için aldığımız bazı hareketler ve bilgilerle üst düzeye taşıyın.

FOTOĞRAFLAR: ALLIE HOLLOWAY İLLÜSTRASYONLAR: PETER SUCHESKI

Duruşunuzu bulun
İki elinizi de kaldırın; omuzlarınızı rahat bırakın; yumruğunuz tarafından korunması için çenenizi indirin. Sağ elinizi kullanıyorsanız sağ ayağınızı solun gerisine atın ancak ağırlığınızı eşit şekilde dağıtmış olun. Ayaklarınız arasında ileri geri kolayca sıçrayabiliyor olmalısınız.

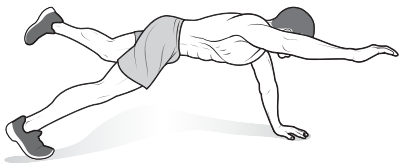
Yumruk atmak için itin ve çekin
En önemli yumruk, direk vuruştur (sağ elinizi kullanıyorsanız sol elle yapılan hızlı bir vuruş). Güçlü sağ kroşe bunu izler. Doğru etkiyi yaratmak için sadece yumruk atmayın. Sağ kolunuzu öne iterken, sağ kalçanızı öne doğru döndürün ve aktif bir şekilde sol elinizi ve sol kalçanızı geri çekin. Foreman, yeni gelenlere bunu öğretmek için Airdyne kullanıyor. Bisikletin kollarından birini çektiğinizde diğerini itmelisiniz.

Doğru anı seçin
Her yumruğunuz en sert vuruşunuz olmak zorunda değil. EverybodyFights derslerinin hepsinde bunu dakikalar içinde öğrenirsiniz. Sağ direk vuruşlarınızı, aparkatlarınızı ve kroşelerinizi kum torbasına indirin; ancak her yumrukta agresif olmayın. Özellikle de direk vuruşlarda buna dikkat edin çünkü dengenizi bozabilir ve sizi ataklara açık hale getirebilir.

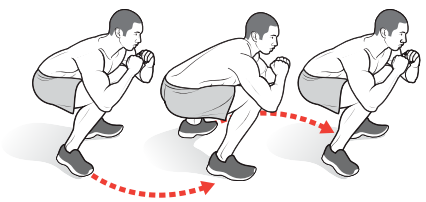
EverybodyFights'tan George Foreman III, yumruk attıktan sonra elinizi olabildiğince hızlı geri çekmenizi söylüyor.

BOKS EGZERSİZLERİ

1-2 burpee
Bu, tüm vücut antrenmanı ve boks pratiğinin tek bir noktada birleşimidir. Boksör duruşunuza geçin, sol direk yumruk atın ve ardından sağ yumruk atın. Hemen göğsünüzü yere indirerek bir burpee yapın, ardından ayağa kalkıp hızla boksör duruşuna geri dönün. Bu 1 tekrardır. Bazı zamanlar EverybodyFights'ta bu hareketi 3 dakika boyunca yaparsınız.



Bird-dog plank
Yumruğun mekanikleri, bacağınızdan ters taraftaki kolunuza enerji aktarmak için merkez bölgenizi zorlar. Bird-dog plank de bunu taklit eder ve sizi dengede tutmak için merkez bölgenizi zorlar. Pushup pozisyonuna girin, ardından sağ elinizi ve sol bacağınızı yerden kaldırın. Kalçanızı sabit tutun. Bir süre tutun, ardından diğer tarafla tekrarlayın. Bu bir tekrardır, bir dakika boyunca tekrarlayın.



Duck walk
En iyi boksörlerin dövüşün sonuna dek dayanabilen güçlü bacakları vardır ancak sadece squat yapmıyorlar. Duck walk'u deneyin: Üst bacağınız yere paralel olana dek squat yapın. Bu pozisyonda kalarak 10-15 metre yürüyün. Geri dönüp tekrar yürüyün. 3 set yapın. Daha da zorlanmak için her duck walk setinin ardından 20 saniye boyunca direk ve kroşe vuruşlar yapın.

Büyük Buluşlar

Deadliftinize Hex Ekleyin

Deadliftinizi geliştirmek istiyorsanız klasik bar'dan uzak durun. Bunun yerine hex bar'ı deneyin. Hex bar ile deadlift yaptığınızda bar'ın arkasında değil, ortasında durursunuz. *Journal of Strength and Conditioning Research*'teki çalışmaya göre, hex bar ile deadlift yapmak, daha fazla güç ve hız ortaya çıkarmanızı sağlarken kaldırışın mesafesini kısaltır, böylece hex bar kullanan sporcuların bir tekrarda kaldırabileceği maksimum ağırlık daha fazla olur.

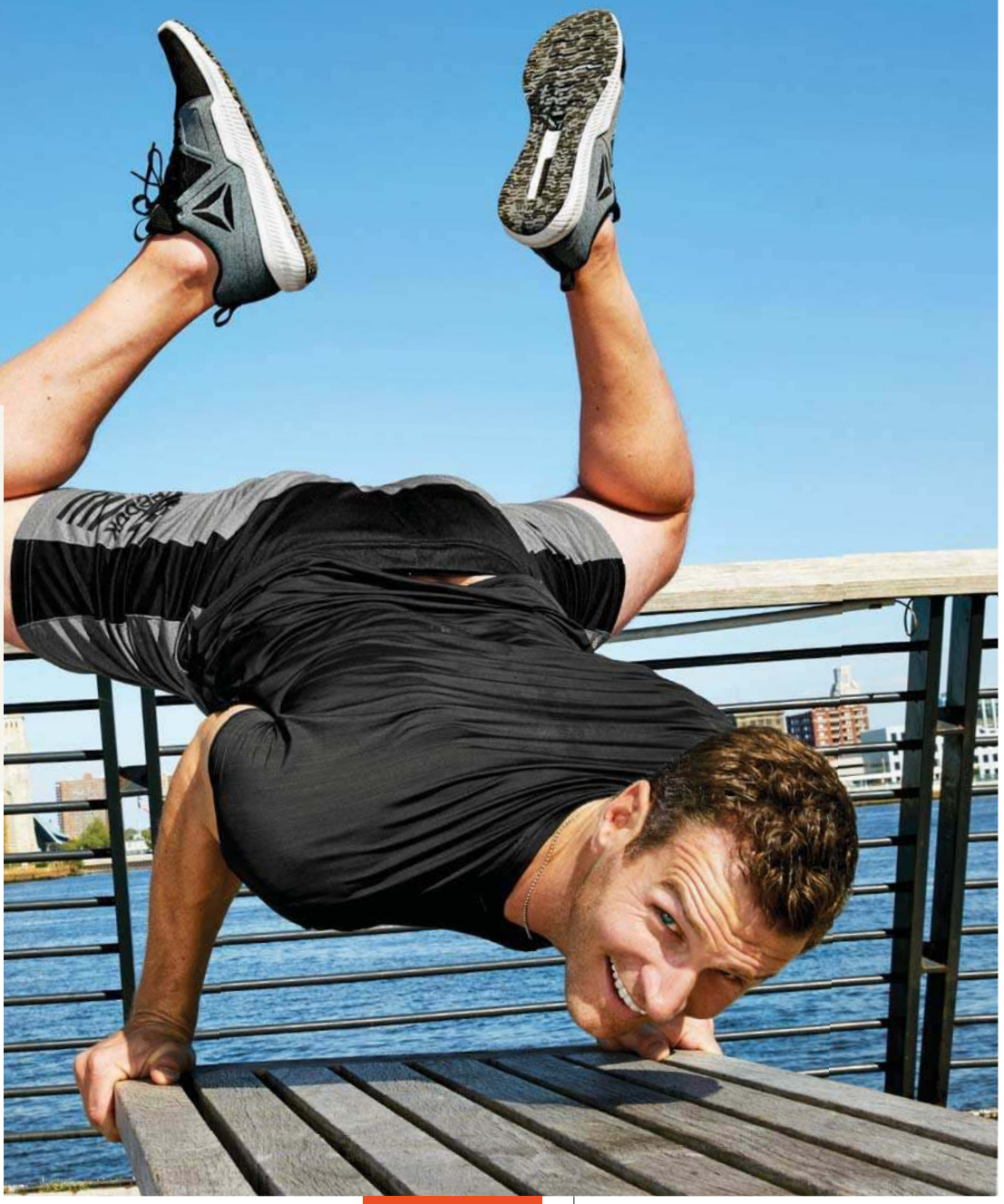
Her Yaşta Kaslan

Kaç yaşında olduğunuzu unutun. Yeni programımız MA40'tan bu antrenmanla en iyi vücudunuzu dört haftada inşa edin.

40 yaşın üzerindeyseniz, yaşla ilişkili kas kaybı olan sarkopeni biceps kaslarınızı küçültmeye başlıyor ve VO2 max'ınız da düşüyor demektir. E bir de ailenizle daha çok zaman geçirmek istersiniz. Son zamanların bilimini kullanan ancak sizi saatlerce spor salonuna hapsetmeyen bir kas inşası yaklaşımına her zamankinden daha çok ihtiyacınız var.

Men's Health'in yeni antrenman videosu MA40 ile bunu elde ediyorsunuz. 45 yaşında olmasına rağmen hâlâ kolaylıkla handstand yapabilen Activlab antrenörü David Jack (fotoğrafta şov yapan da kendisi) tarafından tasarlanan MA40, en iyi formu kazanmak isteyen 40 yaş üstü meşgul erkekler için tasarlandı. Ancak bu antrenmanı sevmek için X jenerasyonundan olmak zorunda değilsiniz. Jack size yalnızca ağırlık kaldırmayı değil, kıvrılmayı ve dönmeyi öğretiyor. Tüm yaştaki erkekler yeni duruşlardaki gerilimle başa çıkacak, ileri düzeyde denge ve merkez bölge stabilitesi kazanacak.

Jack'in mobilite akışları, itiş-çekiş süper setleri ve mola vermeden yapılan döngü antrenmanlarıyla kas, güç ve atletiklik kazanacaksınız. Esneklik ve parçalı görünen bir merkez bölge için bu antrenmanı haftada üç kez tamamlayın. Ayrıca daha genç hissedeceksiniz!



1. Isınma

Olabildiğince akıcı ve kontrollü olmaya çalışarak bu adımların hepsini uygulayın. Tüm pozisyonlarda bir kez nefes alıp vermeye yetecek kadar uzun süre durun. Tüm diziyi 4 dakikada tekrarlayabildiğiniz kadar çok tekrarlayın. Hiçbir hareketi aceleye getirmemeye dikkat edin.

Bear Hold Mobility Flow

A Elleriniz ve dizleriniz üzerinde yerde başlayın; elleriniz doğrudan omzunuzun altında, dizleriniz ise kalçanızın altında olsun. Dizlerinizi yerden kaldırmış olmalısınız, kaval kemiğiniz yere paralel olmalı ve ayaklarınız yaklaşık 30 cm genişliğinde açık olmalı. Merkez bölgenizi sıkın.

B Kalçanızı havaya kaldırın, dizlerinizi düzleştirin. Gövdenizi kollarınızla aynı hizaya getirmeye çalışın. Ters bir V gibi görünmelisiniz. İhtiyaç duyarsanız ellerinizi birkaç cm ileri götürün. Bunu yaparken belinizin kamburlaşmasına izin vermeyin.

C Gövdenizi push-up pozisyonu almak için öne kaydırın, ardından sol ayağınızı sol elinizin yanına götürün ve sol dizinizi kırın. Bunu yaparken sağ bacağınızı düz tutun; kalçanız ve kasıklarınızda bir esneme hissedeceksiniz.

D Ellerinizi push-up pozisyonunda ve merkez bölgenizi de sıkı tutarak, sol ayağınızı sağ ayağınızın yanına geri kaydırın, push-up pozisyonuna dönün. Ardından C kısmını tekrarlayın, bu kez sağ ayağınız sağ elinizin yanında ve sol bacağınız düz olsun.

FOTOĞRAF: BEN GOLDSTEIN

2. Sırt Gücü için Süper Set

Bu döngüyü 3 tur yapın. Rahatlamış bir halde kalmak için ihtiyaç duyduğunuz kadar dinlenin. Bitirdiğinizde bitap düşmüş olmamalısınız.

Seated Band Row

Bacaklarınız düz olacak şekilde yere oturun. Orta-ağır bir direnç bandını topuklarınıza geçirin, uçlarını ellerinizle tutun. Göğsünüzü dik tutun ve merkez bölgenizi sıkın. Doğrudan karşıya bakın. Bu başlangıç pozisyonudur. Bandın uçlarını göğüs kafesinize doğru çekin; yalnızca biceps kaslarınızla değil, sırtınızdaki kaslarla çekmeye odaklanın. Bir süre duraklayın, ardından başlangıca geri dönün. Sekiz ila 10 tekrar yapın.

Bear Plank Sit-Through

Bear-plank pozisyonunda başlayın: Elleriniz omuzlarınızın altında, dizleriniz kalçanızın altında, kaval kemiğiniz yere paralel olsun. Sol elinizi yerden kaldırın, göğüs kafesinizin sol tarafına getirin. Bunu yaparken sağ bacağınızı kaldırın ve sol tarafınıza dönük olması için gövdenizi döndürün. Sağ ayağınızı yere koyun, ardından diğer tarafla tekrarlayın. Bu bir tekrardır, sekiz tekrar yapın.

3. Pull ve Press Serisi

Kronometrenizi 8 dakikaya ayarlayın. Bu süre içinde iki egzersizi yapabildiğiniz kadar çok tur boyunca süper set olarak uygulayın. Her egzersizde formunuza odaklanın; ihtiyaç duyarsanız süper setler arasında kendinizi toplamak ve iyileşmek için biraz ara verin.

Split Stance Alternating Row

Orta ağırlıkta dambılları tutarak ayakta durun, sağ ayağınız önde olsun. Kalçanızdan kendinizi yavaşça öne verin ve bunu yaparken dambıllar doğal bir şekilde sarksın. Bu başlangıç pozisyonudur. Gövdenizi döndürmeden sol dambılı sol kalçanıza doğru çekin, duraklayın ve ardından başlangıç konumuna geri dönün. Sağ tarafla tekrarlayın. Bu bir tekrardır, 12 tekrar yapın.

Dumbbell Rotational Overhead Press

Orta ağırlıkta bir dambılı omuzlarınızda tutarak ayakta durun; elleriniz tutma kısmında değil, ağırlık kısmında olsun. Dizleriniz hafif bükülmüş ve merkez bölgeniz sıkı olmalı. Gövdenizi sağa döndürürken dambılı yukarı itin. Bunu yapmak için kalçanızı döndürmeniz gerekecek. Ardından başlangıç konumuna geri dönün, duraklayın, diğer tarafla tekrarlayın. Bu 1 tekrardır, 12 tekrar yapın.

4. Biceps ve Merkez Bölge

Bu final döngüsünü 3 tur yapın ve her egzersizi gereken süre boyunca yapın. Yapabildiğiniz kadar çok tekrar yapmayı hedefleyin ancak formunuzdan ödün vermeyin.

Alternating Dumbell Curl

Orta ağırlıkta dambılları avuçlarınız kendinize dönük şekilde tutun ve dizleriniz hafif bükülmüş olsun. Sağ dambılı sağ omzunuza doğru kaldırın, bunu yaparken avucunuzu omzunuza doğru döndürün. Duraklayın, ardından dambılı indirin. Diğer tarafla tekrarlayın. Bu bir tekrardır, 20 saniye boyunca devam edin.

Bicycle Crunch

Sırtüstü uzanın, ayaklarınızı havaya kaldırın. Kaval kemiğiniz yere paralel olsun. Bu başlangıç pozisyonudur. Sağ dizinizi kendinize çekin ve sol dirseğinizi ona doğru yaklaştırarak dokundurun. Duraklayın, başlangıç konumuna geri dönün ve hareketi diğer tarafla da tekrarlayın. Egzersizi 30 saniye boyunca yapın.

Resistance Band Hammer Curl

Orta ağırlıkta bir direnç bandının üzerinde durun, uçlarını tutun ve merkez bölgenizi sıkın. Avuç içleriniz gövdenize bakacak şekilde dururken bandı curl hareketiyle yukarı kaldırın. Dirseklerinizi öne doğru gelmeye başlarken durun. Hareketi 20 saniye yapın. Hızlı tekrarlarla başlayıp yoruldukça yavaşlayın.

5. Soğuma

Soğuma için en az 4 dakika ayırın; kollarınızı ve sırtınızı hafifçe esnetin. Ayakta durarak başlayın, ardından belinizden eğilip ayak parmaklarınıza dokunun. Tekrar ayağa kalkın ve kollarınızı başınızın üzerine kaldırın, ardından dirseklerinizi bükün. Sol elinizle sağ dirseğinizi tutun ve sağ kolunuzu nazikçe başınıza doğru çekin; tricepslerinizde esnemeyi hissedeceksiniz. Diğer tarafla da tekrar edin. Tüm diziyi birkaç kez tekrarlayın.

Spora Dönüş

Yaz ayları geldi geçiyor; güneşli plajların atmosferinden kendimizi şehrin koşturmacasına hazırlamaya başlıyoruz. Kumsallarda, tatilde, partilerde ve tatlı gezilerde geçen yaz döneminden sonra bozulan rutininizi de toparlamanın zamanı geliyor. Boşalan spor salonları yeniden dolmalı ve marketlerin sağlıklı ürünlerin yer aldığı reyonları tekrar rağbet görmeli. Sizin için her şeyi düşünen *Men's Health*, spora dönüş sürecinizi acılı ve belirsiz bir dönem olmaktan çıkarmak için Umut Duygu'nun deneyimlerine başvurdu. İşte, Umut Duygu'nun spora yeniden adaptasyon süreci ve sonrası için size önerileri:

Röportaj: Saide Tokuç

UYUM SAĞLAYIN

Havanın soğuk olduğu aylar boyunca sporunuzu yapıyorsunuz ancak yaz aylarıyla birlikte sıcaklar ve tatil heyecanı da geldikçe, spor salonuna olan yolculuklarınız azalırken plaj seyahatleriniz artıyor. Sonuçta tüm kış yaz vücudunuz için hazırlandınız ve artık kumsallara inip onu göstermenin zamanı geldi. Bu 3-5 aylık sporsuz geçen dönemde ne kadar kas kaybedeceğiniz tamamen antrenman geçmişi, sağlık geçmişi ve genetik yapınızla ilgilidir. Tatile çıkıp bu süreçte hiç spor yapmadıysanız, 3-5 ay spora ara verdiyseniz, mutlaka kas kaybı yaşarsınız. Kas kaybının yanında performans kaybını da göze almalısınız çünkü kaslar uzun süre antrenmansız kaldığı takdirde güçlerini kaybeder ve spor salonuna geri döndüğünüzde eski ağırlıklarınızı kaldıramadığınızı fark edersiniz. Buna bağlı olarak dönüş antrenmanlarınızda izleyeceğiniz yolu özenle seçmeniz gerekir.

Kardiyoyu sevmediğinizi biliyoruz ancak spora döndüğünüzde ilk olarak kardiyo çalışmalarıyla başlamanız kalp dolaşım sisteminiz açısından çok önemli. Yapacağınız kardiyo çalışmalarıyla kardiyovasküler kapasitenizi, akciğer kapasitenizi artırmanız gerekir. Ayrıca bu ilk kardiyo çalışmaları size detoks gibi gelecektir. Tatil döneminde kötü beslendiyseniz, bunu tekrar metabolize etmeniz açısından kardiyo yapmanız sizin için kurtarıcı görevi görür.

Kardiyodan bahsettiğimizde size önerimiz yalnızca kardiyo yaptığınız, zamanınızı koşu bandının üzerinde harcadığınız bir antrenman değil. Bunu birtakım temel hareketlerle desteklemek gerekiyor çünkü sporsuz dönem sonrası tendonlar ve eklemlerde de mutlaka zayıflamalar görülüyor. Bu nedenle ilk başta çok eklemli hareketler değil de vücut ağırlığıyla yapılan push-up, squat gibi temel fitness hareketlerini yaparak form kazanmanız sağlanabilir.

Bireyin normal formuna dönmesine yardımcı olacak örnek bir program, genellikle ilk olarak 15 dakikalık bir kardiyo egzersizi, ardından temel hareketleri içeren bir egzersiz ve üzerine yeniden yarım saatlik bir kardiyo egzersizi içerebilir. Bu kardiyo egzersizlerini ise hava durumuyla ilgili bir sıkıntı olmadığı sürece dışarıda yapmayı tercih etmenizi öneririz. Antrenmanın şiddeti daha sonra sizin vücut yapınıza ve kondisyonunuza göre artırılmalıdır.

Sporsuz geçen döneminizde yapacağınız en büyük hata ve aslında en yaygın sorun, bu süreci tamamen antrenmansız geçirmektir. Sadece yüzme şeklinde olsa dahi kendinize antrenman seansları ayarlamalısınız. Sabah kalktığınızda yapacağınız birkaç push-up ve squat bile hiç spor yapmamaktan daha faydalı olacaktır. Sporsuz geçen süreç arttıkça dönüşünüzün de o kadar zorlaşacağını, yazın başındaki formunuzu yakalamak için çok daha fazla çaba göstermeniz gerekeceğini unutmayın.

Spora adaptasyondan bahsediyorsak bu dönemde tabii ki beslenme açısından da değişiklikler yapmanız gerekiyor. Tatilde kendinizi birkaç kez şımartmaktan öteye gidip, herkes gibi sizin de dilediğiniz yemeği iştahla tüketip sıcak günlerinizi serinleten buz gibi alkole de hayır diyemediğinizi tahmin ediyoruz. Tatil döneminde kötü beslenmeye yöneldiyseniz, spora dönüşte kötü alışkanlıkları, kötü beslenmeyi de arabanın arka camında kaybolan plaj manzarası gibi arkanızda bırakmanız ve yeni döneme tüm enerjinizle uyum sağlamanız, bir sonraki yaza çok daha iyi bir formla girmenize giden yolda kilit noktadır.

PERFORMANS MI, SALT GÖRÜNTÜ MÜ?

Erkekler olarak spor dediğimizde aklımıza gelen, salona gidip ağırlıkları kaldırmak oluyor. Vücut geliştirme söz konusu olduğunda oturarak veya yatarak yapılan tek eklemli, izole hareketlerin daha hâkim olduğunu görüyoruz. Ancak fonksiyonel antrenmanlarda çok eklemli hareketler çoğunlukta olduğundan kas ve sinir sistemi daha aktif oluyor. İnsanın vücut yapısındaki kinetik zincir, yani kas yapılanması, zincirleme çalışan bir yapıdır. Böyle çalışan bir mekanizmayı yalnızca vücut geliştirme hareketleri yaptırarak izole etmek, diğer fonksiyonlarından feragat etmesine neden olmak demektir. Buna bağlı olarak da fonksiyonel egzersizler tercih etmeniz, kendinizi tek bir alanla sınırlamamanız büyük önem taşıyor.

Fonksiyonel egzersizler daha iyi hissetmenizi sağlarken, hedefiniz her ne olursa olsun sonuç alma sürenizi de kısaltıyor. Sağlıklı bir vücut yapısı ve iskelet sistemi kazandırıyor. Ayrıca çok güçlü bir merkez bölge, yani karın bölgesi de sunuyor.

KONDİSYON HATANIZ

Kondisyon konusunda yapılan en büyük hata şu: Dışarı çıkıp 30 dakika yürüdüğünüz bir programla kilo verememekten şikâyetçi olamazsınız. Her zaman aynı süreyle yürüyüş yapıyor-

sanız, 30 dakikayı sabit tutuyorsanız, vücudunuz farkındalık kazanır ve antrenmanlarınızdan cevap alamamaya başlarsınız. Biz bu duruma plato diyoruz; bir düzlüğe, durağan döneme girmiş olursunuz. Bunun yerine sürekli değişken programlar tercih edilmelidir. Kişinin interval programlar yapması, örneğin 30 saniye aktif, 15 saniye pasif tarzda antrenmanlara yönelmesi, nabzını asla tekdüze bir ritimde tutmaması, bazen hızlı bazen yavaş, bazen uzun mesafe bazense kısa mesafe koşması gerekir. Hem kondisyon hem patlayıcı kuvvet hem de koordinasyonu geliştirecek antrenmanlar yapılması, bireyin kendini bu yönde geliştirmesi önemlidir.

ALT VÜCUT ANTRENMANINIZI ES GEÇMEYİN

Eğitimlerde de özellikle vurgulanan bir gerçek, vücudun en güçlü kaslarının aslında bacak kasları olmasıdır. Bacaklar yere temas eden iki uzvumuz ve bu iki uzuv aracılığıyla yerçekiminden aldığımız güç ile var olabiliyoruz. Yerçekiminden bacaklarımızla aldığımız gücü üst ekstremiteye, yani kol ve göğüs kısmına, merkez bölge kaslarımız aracılığıyla taşıyoruz.

Sporsuz geçen döneminizde yapacağınız en büyük hata, bu süreci tamamen antrenmansız geçirmektir.

Merkez bölgemizin aktif olması için ise güçlü bacaklara ihtiyacımız var. Güçlü bacaklar güçlü kalçalar da demek.

Spor yapan insanların en büyük sıkıntılarından biri, kalça ve iç bacak bölgeleriyle ilgili şikâyetleridir. Aslına bakarsanız, bacak çalışması genel anlamda karmaşık olduğunda bu şikâyetlerin hepsi ortadan kalkıyor.

Buna ek olarak, erkeklerde bacak çalışmak testosteron açısından çok önemlidir çünkü vücutta testis dokusunda olan tek kas bacağın iç kısmında yer alır. Bu kas aktifleştirildiğinde de testosteron hormonu salgılanır. Bu da sizin hem daha fazla kas yapmanızı hem daha fazla yağ yakmanızı sağlar, hem de sizi sağlıklı bir cinsel hayata yönlendirir. Bu nedenle bacak çalışması asla es geçilmemesi gereken, hatta en çok önem verilmesi gereken noktadır. Ancak daha önce de belirtildiği gibi bu çalışmanın fonksiyonel bir antrenman türevi olması önemlidir. Bir antrenman bütün olmalı, sadece alt veya sadece üst değil, her şeyin beraber hareket ettiği bir uyum içinde olmalıdır.

EN VERİMLİ ÇALIŞMA

Spora döndünüz, adaptasyon sürecini atlattınız. Bu noktada programlar ciddi anlamda değişiklik gösteriyor. Herhangi bir sağlık problemi olmadığı takdirde farklı amaçlara yönelmek isteyen, farklı ihtiyaçları olan kişilerde sistemler tamamen değişiyor. Yağ yakmak isteyen kişiye daha çok terleten kardiyovasküler egzersizler verilirken, kas yapmak isteyen kişide tempo düşürülebiliyor. Çünkü bu durumda kasılmalar devreye giriyor, tempo değişiyor, antrenman dinlenme aralıklarının daha fazla olması gerekiyor.

Çoğu kişi genellikle karın kaslarından şikâyetçi olarak geliyor. Klişe de olsa karın kasları gerçekten mutfakta yapılıyor. Salonda yalnızca karın kaslarınızı inşa edersiniz ancak yemenize içmenize önem vermediğiniz sürece, herhangi bir şekilde istediğiniz forma ulaşmanız oldukça zordur hatta imkânsızdır. Antrenmana bir saat gelirsiniz; ancak kalan 23 saat kendinizle baş başasınız. 23 saat boyunca formunuza dikkat etmediğiniz takdirde dünyanın en iyi antrenmanını da yapsanız antrenörün size herhangi bir faydası dokunmaz. Bu yüzden en çok dikkat etmeniz gereken ilk nokta beslenmeyken, ikincisi uykudur, dinlenmedir ve üçüncüsü de düzenli antrenmandır. Bu rutini çok kısa bir dönem bile sağlayan birisi çok büyük değişiklikler yaşayabilir, mükemmel sonuçlar alabilir.

Setlerinizi ve Tekrarlarınızı Neden Yanlış Yapıyorsunuz?

İşin içyüzünü Hugh Jackman'ın antrenöründen öğrenin.

Derleyen: Saide Tokuç

Set ve tekrar sayılarınızı sıkı bir şekilde belirli bir aralığa bağlamanın antrenman hedeflerinizi hızla gerçekleştireceğini duymuş olabilirsiniz. Eh, yanlış duymuşsunuz. Neden mi? Setler ve tekrarların sandığınız kadar önemi yok. Aslında, kas geliştirme sürecinizi yalnızca rakamlara dayanarak başlatmanız, ilerlemenizi tersine döndürecektir.

Bu tartışmalı bir konu, bu yüzden set ve tekrar bilmecesini gezegenin en iyi antrenörlerinden biriyle sonuca bağladık: David Kingsbury, Hugh Jackman'ın "şimdiye dek çalıştığım en iyi antrenör" dediği adam. Bunun yeterli olduğunu düşünüyoruz.

BİLMENİZ GEREKEN TEMEL NOKTALAR

Dikkatinizi başka bir yere çevirin

Doğru, set ve tekrarlarınızı antrenman hedeflerinize göre uyarlayabilirsiniz (bu konuya sonra geleceğiz) ancak diğer faktörler çok daha önemli, diyor Kingsbury: "Dinlenme süreleri, egzersiz seçimi ve bir dolu diğer faktör, tekrar veya setlere her zaman baskın çıkar."

Sizi antrenman hedefinize ulaştıracak en önemli etken ne mi? "Beslenme. Hangi vücut için beslenirseniz onu alırsınız. İstisnasız," diye açıklıyor Kingsbury. "Dünyadaki en iyi vücut geliştirme programını uyguluyor olabilirsiniz ancak kalori açığınız varsa sonuç göremezsiniz. Aynı şekilde, yağ yakmak istiyorsanız çok fazla kalori alarak antrenman planınızı mahvedebilirsiniz." Bunu daha önce de söyledik ve yine söylüyoruz: Ne yiyorsanız osunuz.

Güç antrenmanı her egzersiz planının anahtarıdır

Göbeğinizi eritmek kendinizi koşu bandına zincirleyeceğiniz anlamına gelmez. Antrenman hedefiniz ne olursa olsun ağırlık bölümüne ihtiyacınız var. Tek amacınız tek haneli vücut yağ oranı olsa dahi tek başına kardiyo aslında kalorilerle birlikte çok fazla kas kütlesini de kaybetmenize yola açacaktır, diyor Kingsbury. İstediğiniz Mo Farah'ınki gibi bir fizikse bu sorun olmayabilir ancak aradığınız bu değil, değil mi?

Basitleştirin

Konu setler olduğunda insanların yaptığı en büyük hata nedir? Setleri aşırı karmaşıklaştırmak. "Çoğu insan çok fazla egzersiz yaparken yeterli set yapmıyor," diyor Kingsbury. Çözüm: "Daha basit olan her zaman daha iyidir. Set sayınızı artırırken her istasyonda birkaç egzersizin olması, tekrarladıkça bu egzersizleri mükemmel hâle getireceğiniz anlamına gelir."

Çeşitlendirin

Yaygın bir diğer antrenman tuzağı ise tekrar sayınızı belirli bir aralıkla sınırlamak. Güç kazanmak istiyorsanız tekrar sayınızı düşük tutmanıza veya gösterişli kaslarınızı süper boyuta ulaştırmak istiyorsanız 15 tekrarın üzerine çıkmanıza gerek yok. "Yalnızca tek bir tekrar aralığında kalmak tüm kas liflerinizi hedeflemenizi engeller. Antrenman planınızda her zaman daha geniş bir aralıkta tekrar sayısı almayı hedefleyin." Ana fikir şu: 1 tekrarda kaldırabileceğiniz maksimum ağırlığın yüzde 80'iyle yapacağınız dört clean and jerk hareketi spor salonunda birkaç kişinin ilgisini çekebilir ancak buna yüksek tekrarlı direnç bandı antrenmanıyla devam ederseniz kaslarınız size daha çok minnettar olacaktır.

SİZE ÖZEL TEKRAR VE SET PLANINIZ

Yağlarınızı yakacak bir vücut dönüşüm planına mı girişiyorsunuz yoksa daha fazla kas kütlesi için mi çalışıyorsunuz? Kingsbury'ye göre hedefiniz ne olursa olsun, antrenman programınız aynı dört tür birleşim kullanılarak oluşturulmalıdır: Klasik güç antrenmanı, hipertrofi ağırlık çalışması, yüksek tekrarlı antrenmanlar ve kardiyo.

Peki istediğiniz vücudu nasıl kazanırsınız? Bloklarda doğru oranları kullanarak bir program oluşturun. Daha fazla kas mı inşa etmek istiyorsunuz? Daha çok güç antrenmanları dâhil edin. Daha çok göbeğinizi eritme konusunda mı endişeleniyorsunuz? İlave yüksek tekrarlı egzersizleri tercih edin. Karışım daha etkilidir, diyor Kingsbury.

Ancak spesifik rakamlardan bahsetmeden önce, işte her erkeğin bilmesi gereken vücut dönüşüm bileşenleri:

Klasik güç antrenmanları

Bunlar basit bir denklemi izliyor. Bu egzersiz koleksiyonundan üç klasik kas inşa eden hareketle beş tekrar, beş set: squat, deadlift, bench press, overhead press, barbell row, pull-up ve dip.

Tek yapmanız gereken egzersizlerinizi seçmek ve dinlenmek için iki ila üç dakika kendinize izin vermek. Yeni mi başlıyorsunuz? Egzersizlerinizi seçin ve ilk birkaç hafta dört set ile başlayın, diye tavsiye ediyor Kingsbury.

Hipertrofi antrenmanları

Yükü azaltın ancak dört egzersiz ve dört setten oluşan sekiz ila 15 tekrarla kas kütleniz azalmasın. Amacınız kas kütlesi kazanmaksa her egzersiz arasında dinlenme süresini 60 ila 90 saniye arasında tutun ancak

daha çok yağ kaybına odaklandıysanız bunu 30 saniyeye düşürün ve daha fazla süper set ekleyin.

Daha yüksek tekrarlı antrenmanlar

İyi haber: Bu antrenmanlar yalnızca iki set. Kötü haber: Çok fazla sayıda tekrar var. "İdeal olarak süreli setlerle çalışmanız uygundur, her egzersizi 60 ila 90 saniye boyunca yaparsınız," diyor Kingsbury.

Ayrıca süre miktarı yüksek olsa da istasyonu oldukça basit tutabilirsiniz; yalnızca iki egzersiz yeterli olacaktır. İşte Kingsbury'nin istasyonlarından biri:

Tek yapmanız gereken her iki egzersizi dört set ve 90 saniye boyunca yapmak.

Dip

1. Dip aletinin tutacaklarını avuçlarınız içeri bakacak ve kollarınız düz olacak şekilde kavrayın.
2. Dirsekleriniz doğru açıda olana dek kendinizi indirin, dirseklerinizin vücudunuza yakın sabitlendiğinden ve dışarıya doğru açılmadığından emin olun.
3. Kendinizi tekrar yukarı ittirin ve tekrarlayın.

Press-up

1. Ağırlığınız ayak parmaklarınızla desteklenecek ve elleriniz omzunuzun altında duracak şekilde pozisyon alın, vücudunuz düz dursun. Merkez bölgenizi kasmayı unutmayın, böylece başınız, kalça kaslarınız ve topuklarınız düz bir hat oluştursun.
2. Göğsünüzle yer arasında 2 cm kalana dek vücudunuzu indirin ve ardından patlayıcı bir güçle kendinizi ittirerek kollarınızı tamamen düzleştirin.

Kardiyo

Yağ kaybetmek istiyorsanız kardiyonuzu artırmanız gerekir. Neden mi? Vücut geliştirme şampiyonu Aidan Broddell'in de size söyleyeceği gibi, vücut yağını parçalamak istiyorsanız metabolizmanızı hızlandırmanız esastır. Ancak endişelenmeyin; bu, kendinizi sabit ilerleyen bir bisiklet dersine hapsetmeniz anlamına gelmez. "Kısa olabilirler ancak kısalarsa yoğun olmaları gerekir, bu yüzden kendinizi adadığınızdan emin olmalısınız," diyor Kingsbury. Peki, bir bölüm kısa diziden daha hızlı bitirebileceğiniz en iyi kardiyo istasyonları nelerdir? Tabii ki de HIIT antrenmanları.

VÜCUT HEDEFLERİM İÇİN EN İYİ BİLEŞENLER HANGİLERİDİR?

Bu antrenman oluşturma bloklarıyla ilgili en iyi şey, onları belirli hedeflerinize uyumlu hale getirebilmenizdir. Aslında bu blok sistemini kullanarak arkadaşlarınızla daha çok spor salonu antrenmanları paylaşabilirsiniz. Onların hedefleri zayıflamak ve sizinki büyümek olsa dahi aynı antrenmanlardan bazılarını hâlâ birlikte yapabilirsiniz.

Ancak spesifik rakamlar istiyorsanız, işte kılavuzumuz:

Kas inşa etmek

Antrenmanlarınızı ağır kaldırdığınız klasik güç çalışması, hipertrofi setleri, daha yüksek tekrarlı setler ve kardiyo olarak 2:2:1 şeklinde bölün. Bu, haftada beş antrenmanınız varsa üç tanesinin hipertrofi, bir tanesinin klasik güç çalışması ve birinin de daha yüksek tekrarlı setler olduğu anlamına gelir.

Örneğin, haftadaki beş günlük antrenmanınızı şu şekilde ayırabilirsiniz:
Pazartesi - Klasik Güç Çalışması
Salı - Hipertrofi
Çarşamba - Dinlenme
Perşembe - Klasik Güç Çalışması
Cuma - Daha Yüksek Tekrarlı Setler
Cumartesi - Dinlenme
Pazar - Hipertrofi

Tek yapmanız gereken, plana uygun davranmak için her üç haftada bir, bir hipertrofi antrenmanını bir kardiyo istasyonuyla değiştirdiğinizden emin olmanız.

Yağsız kas görünümü

En iyi sonuçlar için haftada beş günlük antrenmanınızı şöyle bölün:
Pazartesi - Klasik Güç Çalışması
Salı - Kardiyo
Çarşamba - Dinlenme
Perşembe - Hipertrofi
Cuma - Daha Yüksek Tekrarlı Setler
Cumartesi - Dinlenme
Pazar - Kardiyo

Gerçekten de bu kadar basit.

Her Erkeğin Yogaya Zaman Ayırması İçin 6 Neden

Yarar sağlayacağınız tek yer spor salonunuz değil.

Derleyen: Saide Tokuç

Anlıyoruz; yoga en yoğun antrenman olmayabilir, en azından çoğu yoga türü öyle değildir. Ayrıca denemek istediğiniz fitness dersini düşündüğünüzde aklınıza ilk gelen cevap da büyük olasılıkla yoga yapmak olmayacaktır.

Ancak fitness, konfor alanınızdan dışarıya, farklı alanlara açılmakla ilgili değil midir? Antrenman rutininizi dengelemek için size yoga eklemeyi düşündürecek gerçekten iyi sebeplerimiz de var.

Aslında bu, New York City'deki YogaWorks'ten antrenör Brendon Rooney'nin bu antrenmanı denemesinin de nedeni.

"Tüm fitness programım, vücudumu ve zihnimi neredeyse her gün sınırlarına kadar zorlayan bir efor temeline dayanıyor," diyor. "Sonunda, durmaksızın süren 'git-git-git, zorla-zorla-zorla, daha fazla-daha fazla-daha fazla' süreci çeşitli sakatlıklar, tükenmişlik ve can sıkıntısıyla beni yakaladı. Koşarak ve ağırlık kaldırarak harcadığım gücü dengeleyecek bir şeye ihtiyacım vardı."

Cross antrenman seçeneği olarak yoga eklemek, fiziksel açıdan mükemmel sonuçlar doğurabilir ancak spor salonu dışında fark edeceğiniz diğer faydaları da vardır. İşte, yoga dersi almanız ve onu da antrenman rutininizin düzenli bir parçası yapmanız için 6 neden:

1 SEKS HAYATINIZ GELİŞEBİLİR

Fazla erken boşalma sorunu mu yaşıyorsunuz? Yoga, erken boşalma sorununu tedavi edebilir. Hindistan'daki araştırmacılar, erken boşalma sorunu olan erkeklerden 3 ay boyunca yoga yapanlarla erken boşalma ilacı kullananları karşılaştırdı ve yoga grubundaki herkesin boşalma süresinde gelişme olduğunu gördü. İlaç kullanan grup ise buna kıyasla yüzde 82 gelişme gösterdi.

Ayrıca, *Journal of Sexual Medicine*'de yayımlanan 2011 yılından bir çalışmada, 12 hafta boyunca yoga yapan erkeklerin arzu, seksten memnuniyet, performans, boşalmayı kontrol kabiliyeti ve orgazm gibi ölçütler dâhil olmak üzere, genel olarak gelişmiş bir cinsel fonksiyon bildirdiği görüldü.

Çalışmanın yazarları, yoganın seks hayatınız için faydalarının büyük olasılıkla daha iyi pelvik kas elastikiyeti, duygu durumunda gelişmeler ve anksiyetede azalma gibi şeylerin birleşiminden kaynaklandığına inanıyor.

2 İŞYERİNDE DAHA VERİMLİ OLACAKSINIZ

Rutin programınıza yoga ekleyerek işyerinizde de performansınızı artırabilirsiniz.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)'nin yakın zamanda ABD'de 85.000 çalışanla yaptığı çalışma, yoga gibi farkındalık temelli müdahalelerin çalışan sağlığını geliştirdiği ve tükenmişlik gibi üretkenlik sorunlarını iyileştirdiğini gösterdi.

Araştırmacılara göre bu tarz bir pratik, çalışanların zihinsel dayanıklılığını artırabilir, bu da stresle başa çıkmalarına yardımcı olur. Bu, özellikle tükenmişliğe karşı daha savunmasız olabilen yüksek güç sahibi pozisyonlardaki kişiler için özellikle doğrudur.

Dahası, Hollanda'da 2013 yılında 367 çalışanla yapılan bir çalışmada, her hafta hem yoga antrenmanı hem de genel antrenman içeren altı aylık bir müdahalenin, işyerindeki zindelik hissi üzerinde daha büyük etkilere yol açtığı; daha fazla sabır ve esneklik düzeyi ile daha düşük seviyelerde yorgunluk hissedildiği görüldü.

3 STRESİ YENECEKSİNİZ

İşyeri faydalarının çoğu, yoganın stres üzerindeki etkisine bağlanabilir. Ancak stres üzerindeki etkileri çok daha ilerisine de uzanabilir.

Aslında, konu stres olduğunda yoganın olumlu etkileri hücresel düzeyde de görülüyor. *Immunology* dergisinde yayımlanan bir çalışmada, yoga yapanların, strese karşı ciddi sağlık sorunlarına neden olabilecek yaygın bir tepki olan enflamasyona yol açan belirli

genlerin aktivasyonunu bastırdığı görüldü.

Üstelik yoganın, nabzı ve kan basıncını düşürerek ve normalde bu tepkileri artıran stresli durumlarda solunumu kolaylaştırarak vücudun strese daha etkili tepki verme kabiliyetini artırdığı görüldü.

4 DAHA İYİ UYUYACAKSINIZ

İster uykusuzlukla mücadele ediyor olun ister sadece akşamları kolay uykuya dalamıyor olun, yoga uzun zamandır beklediğiniz çare olabilir.

2013 yılında yapılan bir çalışmada, yoga yapan yaşça daha büyük katılımcıların, önemli ölçüde daha az uyku rahatsızlıkları olduğu ve uykuya dalmak için daha kısa zaman harcadıkları görüldü. Ayrıca, uyumalarına yardımcı olması için uyku ilaçları kullanma ihtimalleri daha düşüktü. Uyku kalitesi ölçümünde de yoga yapmayanlara kıyasla daha yüksek skorlar aldılar.

Araştırmacılara göre bunun birkaç olası sebebi var. Yogada esneme ve kasları rahatlatmadan kaynaklanan basit fiziksel ve zihinsel efor, basitçe daha iyi uyumanıza yardımcı olabilir. Ancak yogadaki nefes egzersizlerinin de oynadığı bir rol olabilir. Araştırmacılar, bu egzersizlerin solunum kaslarınızın gücünün artmasını sağlayabildiğini, bunun da horlama veya uyku apnesi gibi uykuya zarar veren hastalıklara karşı sizi korumaya yardımcı olabildiğini söylüyor.

5 MOBİLİTE VE DURUŞUNUZ GELİŞECEK

Hala gençsiniz; peki, eklemleriniz ve kaslarınız neden sert ve ağrılı? Suçu çok fazla oturup her gün aynı hareketleri yapmakta arayın, diyor New York City'deki Resilient Performance Physical Therapy'den fizik tedavi uzmanı Dr. Doug Kechijian.

Rooney, özellikle ilave kas kazancınızı mobilite hareketleriyle dengelemiyorsanız, ağırlık çalışma rutininizin de bunda rol oynayabileceğini söylüyor. "Çoğu erkek kollarını, karın kaslarını ve göğüslerini büyütmek için çok büyük zaman harcarken tüm bu gerilmiş kaslar vücutta daha fazla omurga fleksiyonuna ya da kambur veya düşük sırta neden oluyor," diyor Rooney. "Buna bir de çoğu insanın günlerinin büyük bir kısmını masalarında oturarak, bilgisayara ya da telefonlarına bakarak geçirdikleri gerçeğini eklerseniz, bu yalnızca aşağı inen göğüs, öne düşen omuzlar ve eğilmiş baş gibi bir alışkanlık kalıbını pekiştirmeye yarar.

Yoga, tüm gün ofis sandalyesinde oturmanın sonuçlarına ek olarak bu etkilerle de savaşmanıza yardımcı olur. *Journal of Strength and Conditioning Research* dergisindeki bir çalışma, genç ve sağlıklı yetişkinlerin sekiz hafta boyunca hot yoga yaptıktan sonra, gerçekten de bel, hamstring ve omuz esnekliklerinde bir artış deneyimlediklerini buldu.

6 KALBİNİZİ KORUR

Güneşi selamlamayı daha fazla mı yapmalısınız? *European Journal of Preventative Cardiology*'deki çalışmaya göre, yoga sizi kalp hastalıklarından yürüyüş ve bisikletin koruduğu kadar koruyabilir.

Araştırmacılar 30'dan fazla yoga ve kalp sağlığı üzerine çalışma inceledi. Kıdemli çalışma yazarı Dr. Myriam Hunink, bilimin, yoga yapan insanların geleneksel kardiyo türlerini yapanlara kıyasla kalp hastalığı risklerini aynı oranda düşürdüğünü gösterdiğini belirtiyor. Gerçekten her iki tür egzersizin de kan basıncınızı, kolesterolünüzü, trigliseritlerinizi ve dinlenme kalp atış hızınızı ciddi anlamda düşürdüğü görüldü. Aynı zamanda, çalışmaların da antrenman yapmayan insanların daha yüksek kalp hastalığı riskine sahip olduğunu göstermesi şaşırtıcı değil.

"Egzersiz ve rahatlamayı birleştirdiği için yoganın kalp için yararlı olduğunu düşünüyoruz," diyor Hunink. Ancak birçok erkek yogadan kaçınıyor çünkü ter seansları için ellerinde olan değerli zamanda kaslarının yanma hissini yoganın o kadar da vermeyeceğini düşünüyorlar, diyor Turbulence Training'in yaratıcısı Craig Ballantyne. Yoga o kadar çok kalori yakmasa da -Mayo Clinic'in tahminlerine göre yoga saatte 228 kalori harcarken ağırlık çalışması 455 ve koşu 755 kalori yakıyor- bu aktivite hâlâ tüm fitness fanatiklerinin rutininde kritik bir yere sahip.

"Yoga, vücudunuzun zorlu bir antrenman seansından sonra toparlanmasına yardımcı olur ve esnekliğinizi ve mobilitenizi geliştirir. Bu da daha hızlı kas kazancı, daha iyi bir form ve atletiklik sağlar," diyor Ballantyne. "Ayrıca sizi daha güçlü yapar. Yoga, özellikle de Vinyasa yoga zorlu bir merkez bölge ve izometrik güç mücadelesi sunar. Sıkıcı plankleri yoga hareketleriyle değiştirmek karın kaslarınızı daha fazla çalıştırır."

Ballantyne, zorlu antrenman seanslarınızın sonuna soğuma amacıyla 10 ila 15 dakikalık yoga eklemenizi ya da ağırlık çalışmadığınız günlerde daha uzun yoga antrenmanları yapmanızı öneriyor. Haftada toplam dört saat egzersiz yapıyorsanız, işte sizin için mükemmel, parçalı karın kasları sunan antrenman programı:

PAZARTESİ
30 dakikalık metabolik ağırlık temelli istasyonlar, ardından 15 dakika yoga

SALI
Dinlenme

ÇARŞAMBA
30-35 dakikalık ağırlık temelli istasyonlar

PERŞEMBE
Dinlenme

CUMA
30-45 dakikalık metabolik ağırlık temelli istasyonlar

CUMARTESİ
45 ila 90 dakika yoga – mümkünse iyi bir antrenörle ve birçok kadınla beraber, diyor Ballantyne.

PAZAR
Dinlenme

Beslenme

HER ERKEĞİN İHTİYAÇ DUYDUĞU 9 PROTEİN KAYNAĞI

Kaslarınızı besleyen gıdaların satışlarının fırlaması bekleniyor. İşte bu besinlerden en iyileri:

Proteinler: Sürekli onlar hakkında konuşuyoruz. Bunun iyi bir sebebi de var: Kas kazanmanın, yağ yakmanın ve istediğiniz vücudu elde etmenin en hızlı yolu. Sizin için proteinlere dair eksiksiz bir kılavuz hazırladık. Neden mi? Piyasa uzmanı Technavio'ya göre, kas diyetleri Avrupa'da patlamak üzere ve yüksek proteinli gıda satışlarında 2020'ye kadar yüzde 14 artış bekleniyor. Piyasa büyüdükçe, gezegendeki en iyi hacim kazandıran yiyeceklere sahip olma şansınız daha da artacak. Bu nedenle, ne olduklarını öğrenmenizin zamanı geldi. Unuttuysanız hatırlatalım: "Yağsız olmak veya kas inşa etmek için antrenman yapıyorsanız, vücut ağırlığınızın her 0,5 kilogramı için 1 gram protein tüketmelisiniz," diyor spor beslenme uzmanı **Matt Lovell**. Bu sayfalar, daha büyük antrenman sonrası kasları ve daha iyi performans için bir alışveriş listesi görevi görecek. **Derleyen: Saide Tokuç**

1

Whey Protein

100 gramındaki protein içeriği: 80-90 gram
Kalori: 82
Karbonhidrat: 3,4 gram
Lif: 0 gram

İYİ YANI
"Whey protein diğer tüm proteinlerden daha hızlı emiliyor, bu da onu antrenman öncesi ve sonrası kas büyümesini beslemek için ideal yapıyor," diyor Lovell. Ayrıca bağışıklık sistemini de güçlendiriyor ve Indiana, Ball State Üniversitesi'ndeki çalışmaya göre, vücut ağırlığınızın her 0,5 kilogramı için en az 0,88 gram whey almak aşırı antrenmandan gelen sorunları önleyebiliyor.

KÖTÜ YANI
Laktoz intoleransı olan kişiler, daha düşük laktoz barındırdığından izole whey proteini kullanmalıdır.

NEYLE BİRLİKTE TÜKETMELİ?
Karbonhidratlar. "Antrenmandan önce ve sonra her zaman 20-30 gram whey almalısınız ve ona en iyi eşlik eden, 40-50 gram karbonhidrattır," diyor Lovell. "Karbonhidratlar antrenman yapmak için enerji verir ve antrenmandan sonra kastaki glikojeni yerine koyar. Ayrıca rafine şekerler vücudun insülin salgılamasına neden olur. Bunun da antrenman sonrası yüksek bir anabolik etkisi vardır ve protein sentezini artırır."

2

İzole Soya Proteini

100 gramındaki protein içeriği: 88 gram
Kalori: 321
Karbonhidrat: 3 gram
Lif: 2 gram

İYİ YANI
Doymuş yağ oranı (0,5 g) çok düşüktür. Üstelik Miami Research Associates'teki beslenme bölümünden araştırmacılar, kas inşasında whey'e eşit olduğunu gördü. "Ayrıca kaslarınıza ekstra oksijen taşıyarak daha uzun süre kardiyovasküler egzersiz yapmanıza izin veren demir yönünden çok zengindir," diyor Lovell.

KÖTÜ YANI
Erkeklerde meme yaptığına dair kötü bir şöhreti var. Ancak listeden hemen çıkarmayın: Yandaki araştırmada, deneklerin göğüste şişmenin nedeni olan östrojen (kadın hormonu) seviyelerinde bir değişiklik görülmedi.

NEYLE BİRLİKTE TÜKETİLMELİ?
Portakal. *American Journal of Clinical Nutrition*'daki bir çalışma, C vitamini yönünden zengin yiyecekler tüketmenin demir emiliminizi yüzde 12 artırdığını gösterdi.

3

Moringa Balığı

100 gramındaki protein içeriği: 18 gram
Kalori: 290
Karbonhidrat: 0 gram
Lif: 0 gram

İYİ YANI
Bu, 100 gramında yalnızca 0,5 gram yağ ile en düşük doymuş yağ oranına sahip hayvansal proteinlerden biri. "300 gramlık makul bir porsiyon, magnezyum için RDA'nızı (önerilen günlük tüketim miktarı) karşılar. Bu da antrenman yapmanız için gereken enerjiyi sağlar, kramplara karşı sizi korur ve kaslarınızın kasılmasına yardımcı olur," diye açıklıyor Lovell.

KÖTÜ YANI
Sodyum (tuz) oranı yüksek ancak tuzlu su balığının fazla tuzlu olmasını çok görmek, bir kucak dansçısına püskül taktığı için kızmak gibidir.

NEYLE BİRLİKTE TÜKETMELİ?
Brokoli. Norwich'teki Institute of Food Research'den (IFR) bilim insanları, moringa balığı gibi yüksek selenyum içeren yiyecekleri brokoli gibi sülforafan zengini yiyeceklerle tüketmenin, kanseri yenmede balığı tek başına yemekten 13 kat daha güçlü olduğunu gördü.

4 İstiridye ve Diğer Yumuşakçalar

100 gramındaki protein içeriği: 48 gram
Kalori: 275
Karbonhidrat: 16 gram
Lif: 0 gram

İYİ YANI
B12 vitamini için RDA'nızın yüzde 302'sini karşılar, bu da sinir sisteminizin sağlıklı kalmasını sağlar, size enerji verir ve yağların, karbonhidratların ve proteinlerin metabolize edilmesi için kullanılır. Ayrıca antioksidan selenyum için RDA'nızın yüzde 128'ini karşılarsınız. "Bu antioksidan, egzersiz sonrası toparlanmanızı hızlandırır ve egzersiz sonrası sertliği azaltır," diye açıklıyor Lovell.

KÖTÜ YANI
Yüksek kolesterollüdür (130 mg), bu da yüksek kolesterolünüz varsa kötüdür. Ancak Teksas A&M Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, kolesterol seviyeleriniz normal ise kolesterol tüketmenin kas kazanmanıza yardımcı olabileceğini gördü.

NEYLE BİRLİKTE TÜKETİLMELİ?
Domates. "Bu harika protein kaynağında bulunan 10 mg'lık büyük demir kütlesinin emilimine yardımcı olacak C vitamini yönünden zengindir," diyor Lovell.

5 Tofu

100 gramındaki protein içeriği: 17 gram
Kalori: 480
Karbonhidrat: 15 gram
Lif: 7 gram

İYİ YANI
Manganez için RDA'nızın yüzde 184'ünü alırsınız. "Bu mineral, kemiklerin güçlendirilmesi ve karbonhidratlar, aminoasitler ve kolesterolün metabolize edilmesi için kullanılır," diyor Lovell. Ayrıca tofuda 24 gram doymamış (iyi) yağ var ve *Journal of American College of Cardiology*'deki çalışmaya göre, insanlar egzersiz sonrası doymamış yağ tükettiğinde damarlarındaki kan akışı yüzde 45 artıyor, bu da daha fazla antienflamatuar etkenlerin çalışan kaslara gitmesini sağlıyor. Sözün özü, tofu, antrenmandan daha hızlı iyileşmenize yardımcı oluyor.

KÖTÜ YANI
Aroması pek sevilmediğinden genellikle üzerinde tuz ve koruyucu madde içeriği fazla olan soya gibi soslar kullanılıyor veya kızartılıyor.

NEYLE BİRLİKTE TÜKETMELİ?
Sebze çorbası. "Bu, sıklıkla tofunun iyi yanlarını götüren tuzlu, koruyucu maddeyle dolu baharatlar olmadan size aroma ve ekstra besin değeri sağlayacak," diyor Lovell.

6 Düşük Sodyumlu Parmesan peyniri

100 gramındaki protein içeriği: 42 gram
Kalori: 456
Karbonhidrat: 4 gram
Lif: 0 gram

İYİ YANI
Uzun olgunlaşma süresi sayesinde parmesan'daki proteinin büyük kısmı "önceden sindirilmiş"tir ve sindirmesi 45 dakika alır. Kemiklerinizi güçlendiren kalsiyum için RDA'nızın yüzde 138'ini alırsınız; bu, kaslarınızın kasılması için hayati önem taşır.

KÖTÜ YANI
En acımasız yağ yakma çabalarınızı sabote edebilecek 19 g gibi yüksek bir miktarda doymuş yağ alırsınız. "Alımınızı kilo ve kas kazanmaya çalıştığınız dönemlerle sınırlayın," diyor Lovell.

NEYLE BİRLİKTE TÜKETİLMELİ?
Tofu veya tavuk göğüs eti. Chicago'daki Smell & Taste Treatment and Research Foundation'da yapılan bir çalışmada, tatsız yiyecekler yüksek yağlı yiyeceklerle tatlandırıldığında insanlar daha fazla kilo verdi çünkü sağlıklı yiyeceklerden daha fazla yemeye eğilimliydiler. Bu, kaçamak bir beslenme.

7 Yağsız Biftek

100 gramındaki protein içeriği: 36 gram
Kalori: 480
Karbonhidrat: 0 gram
Lif: 0 gram

İYİ YANI

300 gramlık bir biftek, antrenman sonrası doku onarımında yiyeceğin yakıta dönüştürülmesine yardımcı olan çinko için RDA'nızı karşılayacak. "Biftek, kas gelişimine yardımcı olma konusunda etkili olmasıyla bilinen, güç artışı sağlayan kreatin yönünden en zengin doğal kaynaklardan biridir," diyor Lovell.

KÖTÜ YANI

"Sindirilmesi çok uzun sürdüğünden iyi bir antrenman sonrası yemeği değildir, kaslarınızı protein alımı için beklemede bırakır," diye açıklıyor Lovell. 100 gramlık biftek, günlük kolesterol sınırınızın yüzde 30'unu doldurur; kolesterol sorununuz varsa haftada yalnızca bir ya da iki kez tüketin.

NEYLE BİRLİKTE TÜKETMELİ?

Salata. "Bifteği sindirmek çok uzun sürebilir, bu da sizin asırlarca tok hissetmenize neden olabilir. Bu yüzden, kilo vermek istiyorsanız bifteği salata gibi düşük kalorili, besleyici bir seçenekle eşleştirmeniz kilo kazanımından kaçınmak için en iyisidir," diyor Lovell. Salatadaki enzimler sindirime yardımcı olur ve biftekten daha fazla protein almanızı sağlar.

8 Kuzu

100 gramındaki protein içeriği: 25 gram
Kalori: 279
Karbonhidrat: 0 gram
Lif: 0 gram

İYİ YANI

Birkaç pirzola, enerji veren niasin ve B12 vitaminleri için RDA'nızı karşılayacaktır ve bu da daha uzun süre antrenman yapabilmenizi sağlar. "İyi bir çinko ve selenyum kaynağıdır; her ikisi de egzersiz sonrası kaslarınızın iyileşmesine yardımcı olmak için mükemmeldir," diyor Lovell.

KÖTÜ YANI

Doymuş yağ oranı (her 100 gramda 5 gram) fazladır ancak etin içindeki yağ oranı düşüktür. Bu nedenle yemeden önce istenmeyen kısımlarını çıkarın.

NEYLE BİRLİKTE TÜKETİLMELİ?

Krusifer grubu sebzeler (karalahana, beyaz lahana, Brüksel lahanası, brokoli, karnabahar, roka, tere). "Bu sebzeler, et ızgara yapıldığında ya da kızartıldığında ortaya çıkan kanserojen bileşenleri vücudunuzun temizleme kabiliyetini artırır," diyor Lovell.

9 Tavuk Göğüs Eti

100 gramındaki protein içeriği: 33 gram
Kalori: 298
Karbonhidrat: 0 gram
Lif: 0 gram

İYİ YANI

"Büyük bir tavuk göğüs eti, yediğiniz tüm yiyeceklerden vücudunuzun enerji üretmesini sağlayacak ve hem sinir hem de sindirim sisteminizi sağlıklı tutacak niasin için RDA'nızı karşılar," diye bildiriyor Lovell. "Doymuş yağ oranı (1,3 g) ve karbonhidrat oranının düşük olması ve iyi bir omega-3 kaynağı olmasıyla, kilo vermek veya yağsız kas kazanmak istiyorsanız ideal bir protein kaynağıdır."

KÖTÜ YANI

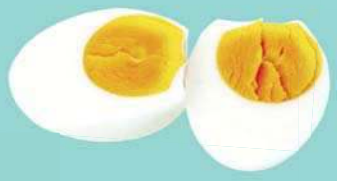
Fabrikasyon ve suyla şişmiş ucuz göğüs etlerinden kaçının. *Meat Science Journal*'daki bir çalışma, organik tavuğun organik olmayan tavuktan yüzde 38 daha fazla omega-3 barındırdığını gösterdi. Daha pahalı olsa da, konu tavuk olduğunda ödediğiniz kadarının karşılığını alırsınız.

NEYLE BİRLİKTE TÜKETMELİ?

Tavuk çorbası. ABD'deki Nebraska Üniversitesi'nde yapılan araştırmada, tavuk çorbasının egzersiz yaparken hava yollarınızı tıkayabilecek yapışkan şey olan mukusun salınımını engellediği görüldü.

KARIN KASI DİYETİ

Hızlı bir karın kası diyetiyle göbeğinizdeki yağlardan kurtulun ve kas kazanın. Bu beslenme planını kullanarak kas inşa eden besin değerlerini kaçırmadan yağ kaybınızı iki katına çıkarın.



SEBZELER

Vitaminlerle dolu sebzeler hormonlarınızı dengeleyecek ve proteini tam ihtiyaç duyulan yerlere iletecektir.

SABAH
3 kuşkonmaz

ÖĞLE YEMEĞİ
2 avuç dolusu ıspanak

ÖĞLEDEN SONRA
2 avuç dolusu brokoli

YATMADAN ÖNCE
500 ml sebze içeceği (Yeşil sebzeleri karıştırıp blender'da kendiniz hazırlayabilirsiniz.)

PROTEİN

Oluşturduğunuz kalori açığını telafi etmek için çok fazla proteine ihtiyacınız var. Protein alımınızı güne yayın ve vücut ağırlığınızın her 0,5 kilogramı için 1 gram protein almayı hedefleyin. Aşağıda ortalama 80 kg ağırlığındaki bir erkek için protein dağılımını görebilirsiniz.

SABAH
3 haşlanmış yumurta

ÖĞLE YEMEĞİ
2 tavuk göğüs eti

AKŞAM
1 bonfile
1 avuç dolusu barbunya

HERHANGİ BİR ZAMAN
1 protein shake
Toplam protein: *160 gram*

YAĞLAR

Aslında yağlar sizi şişmanlatmaz. Karnınızdaki yağ birikiminden sorumlu olan, işlenmiş karbonhidratlardır. Sağlıklı yağlar antrenmanınıza yakıt sağlar, kas büyümesini teşvik eder ve oldukça önemli bir şekilde vücudunuza enerji için yağları yakmayı öğretir.

SABAH
1 avuç dolusu kaju
1 çay kaşığı Hindistan cevizi yağı

ÖĞLE YEMEĞİ
1 avokado

AKŞAM
Yarım avuç dolusu mozzarella

YATMADAN ÖNCE
1 yemek kaşığı badem yağı
Toplam yağ: *83 gram*

KARBONHİDRATLAR

Evet, parçalı karın kasları inşa etmeniz için karbonhidratlardan kısmanız gerekir ancak mideye indireceğiniz karbonhidratların çoğunu yatmadan önce yemiş olacaksınız. Bu, uyku kalitesini ve toparlanma sürecini iyileştirir, kortizolü ve vücut yağ oranını düşürür. İşte, her gün tüketmeniz gerekenler:

SABAH
Avuç dolusu yaban mersini

ÖĞLE YEMEĞİ
1 muz

AKŞAM
Büyük bir kaşık tatlı patates püresi
Elma
Toplam karbonhidrat: *123 gram*

Alabildiğine Sürün

İsrail'de humus adeta musluklardan akıyor. Türkiye'de ise yıllardır sofraların en sevilen mezelerinden biri. Marketlerde satılan humusların tadı güzel olabilir ancak genellikle ev yapımı doğal humusun yerini asla tutamazlar. Ayrıca hazır satın almak her zaman evde yapmaktan daha pahalıya çıkar. Bu yüzden yeniliklere açık olup humus da dâhil olmak üzere tüm mezelerinizi evde yapmanızı öneriyorum. Bu, her gün tüketebileceğiniz, saçma bir şekilde mutlu eden ve sağlıklı bir yiyecek. İyi şeyleri neden her gün yemek istemeyesiniz ki?

Michael Solomonov, Philadelphia'daki Zahav'ın şefi ve ortağı *Israeli Soul: Easy, Essential, Delicious*'tan (Ekim ayında çıkacak) uyarlandı.

1 Birini seçin:

Konserve fasulye ve türevleri (nohut, börülce, benekli fasulye), yıkanmış ve süzülmüş

Yarım kilogram Roma domatesi

Konserve közlenmiş kırmızıbiber, süzülmüş

veya

2 avokado, soyulmuş ve çekirdeksiz

2 Seçtiğiniz ürünü blender veya mutfak robotuna atın ve aşağıdakilerden 1 veya 2 tanesini ekleyin:

- 1 diş sarımsak
- ¼ kâse yapraklı otlar (fesleğen, maydanoz, kişniş, nane, dereotu)
- 1-2 yemek kaşığı odunsu bitkiler (biberiye, dağ kekiği, adaçayı)
- 1-3 çay kaşığı asidik içerik (limon suyu, sirke)
- ¼ - ½ kâse peynir (doğranmış mozzarella, çedar, gouda, ricotta, keçi ve köy peyniri)
- ½ kâse doğranmış biber veya 2 yemek kaşığı doğranmış acı biber
- ½-1 çay kaşığı öğütülmüş baharatlar (kimyon, toz acı kırmızıbiber, kekik, zerdeçal, zahter)

3 Hepsini robotta çekin:

Malzemeleri tercihinize göre ufak parçalı veya pürüzsüz olana dek karıştırın. Dilerseniz daha yumuşak yapmak için yavaşça 2 ila 4 yemek kaşığı yağ da (saf sızma zeytinyağı, avokado yağı, kanola yağı) ekleyebilirsiniz. Sonunda, karışımı bir kaba aldıktan sonra tatlandırmak için tuz ve karabiber ekleyin. Şimdiye dek yaptığınız seçimlere göre 1,5 ila 2 kâse çıkarmış olacaksınız.

4 Ve bitirin. Karışımı bir şeylerin üzerine sürmek için kullanıyorsanız sorun yok. Hava almayan bir saklama kabına koyun ve dilediğinizde açın. Bunu bir şeyler bandırarak yiyebileceğiniz bir dip sosa çevirmek istiyorsanız bir servis tabağına aktarın ve üzerine şunları ekleyin:

- 2-3 yemek kaşığı doğranmış taze soğan veya frenk soğanı
- 2-3 yemek kaşığı saf sızma zeytinyağı
- 2-3 yemek kaşığı ufalanmış peynir (herhangi bir sert peynir türü)
- 2-3 yemek kaşığı kurutulmuş tane mısır
- ¼ kâse pul pul yapılmış ton balığı veya somon ya da doğranmış yengeç veya ıstakoz

Sıkıcı olmak istiyorsanız havuç veya kereviz sapı bandırın veya şunları deneyin:

Turp dilimleri

Galeta

Salatalık çubukları

Taze şeker bezelye

Pişmiş karides

Izgara çıtır tavuk

—MEN'S HEALTH'TEN TARİFLER

3 KLASİK DİP SOS

Cacık

Bir kâsede 1 bardak sade süzme yoğurdu, yarım salatalık (soyulmuş ve küp doğranmış), yarım limonun suyu, ezilmiş 1 diş sarımsak, 1,5 yemek kaşığı doğranmış dereotu, maydanoz veya nane, yarım çay kaşığı tuz ve karabiber ile karıştırın. Dilediğiniz gibi kaşıklayın veya sos olarak kullanın. **Sağlık bonusu:** Cacık, iyi bir protein kaynağıdır.

Zeytin Ezmesi

Yarım bardak çekirdeği çıkarılmış siyah ve yeşil zeytinleri, 2 yemek kaşığı suyu süzülmüş kapariyi ve kabaca doğranmış maydanoz veya fesleğeni, yarım çay kaşığı mercanköşk veya biberiyeyi mutfak robotunda bütün bir macun haline gelene dek çekin. Bir kâseye aktarın, 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağını da ekleyin ve tatlandırmak için karabiber ekleyin. Karışımı tuzlu ve lezzetli bir sos olarak sandviçlerinize sürebilirsiniz. **Sağlık bonusu:** Zeytinler kalp dostu yağlar içerir.

Pesto

1 bardak taze fesleğen yaprağını, çeyrek bardak rendelenmiş parmesanı, 3 yemek kaşığı kavrulmuş çamfıstığını ve 2 diş sarımsağı iyice doğranana dek mutfak robotunda çekin. Robot çalışırken içine ⅓ bardak sızma zeytinyağını tamamen karışana dek ekleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Makarnayla güzel gittiğini biliyoruz ancak humusla karıştırılıp ısıtılmış tam buğdaylı pita ekmeğiyle servis edildiğinde de harikadır. **Sağlık bonusu:** Bir yemek kaşığında (genellikle ihtiyaç duyduğunuz miktar budur) 60 ila 80 kalori var.

BESLEYİCİ BİR ŞEYLER HAZIRLAYIN

Bu tariflerin tadı bir kâse yulaf ezmesinden çok daha güzel.

Lif Gücü

BÖRÜLCE PİCO

Börülce, soğan, sarımsak, kişniş, yeşil limon suyu, kimyon ve acı sos. Parmesan, taze soğan ve kurutulmuş mısırla süsleyin. Turp veya Meksika patatesiyle servis edin.

Likopen Artışı

BRUSCHETTA SOSU

Bütün Roma domatesleri, sarımsak, fesleğen, ricotta ve mozzarella (dilerseniz ısıtın). Sızma zeytinyağıyla, ince doğranmış fesleğen ve deniz tuzuyla süsleyin. Galeta veya çıtır tavukla servis edin.

Kalp Yardımcısı

YENGEÇLİ GUAC

Avokado, soğan, sarımsak, kişniş, acı biberler ve yeşil limon suyu. Doğranmış yengeç, kişniş, mısır ve deniz tuzuyla süsleyin. Meksika patatesi, salatalık dilimleri veya pişmiş karidesle servis edin.

Düşük Kalorili Kombo

ROMESCO SOSU

Fırınlanmış kırmızıbiberler, soğan, tatlı biberler, acı sos ve şeri sirkesi. Badem ve sızma zeytinyağıyla süsleyin. Galeta veya ızgara çıtır tavukla servis edin.

MİKRODALGADA KAS YEMEKLERİ:

Muazzam Etli

Standartların altındaki bir sandviçle yetinmeyin. Ağır bir antrenmandan sonra vücudunuza ihtiyaç duyduğu her şeyi vermek için eti iki katına çıkaran baharatlı chipotle soslu kas sandviçimizle, yemek için sırada beklemeyin.

YAPIM SÜRESİ 7 DK.
KALORİ 730
PROTEİN 66G
KARBONHİDRAT 58G

İHTİYACINIZ OLANLAR:
- Ekşi mayalı sandviç ekmeği
- Hindi, 150 gram, dilimlenmiş
- Dana bacon dilimleri, 3 adet
- Bir kırmızı soğan, dilimlenmiş
- Semizotu, avuç dolusu
- Füme peynir, 2 dilim

Yeni kas büyümesini tetiklemek için bir sandviç kapın.

B6 VİTAMİNİ İÇİN ÖNERİLEN GÜNLÜK TÜKETİM MİKTARINIZIN (RDA) **%90'ı** 150 GRAMLIK HİNDİ GÖĞÜS ETİNDE BULUNUR VE KAS İNŞA EDEN EKSTRA AMİNOASİTLER ORTAYA ÇIKARIR.

0-3 DK.
Ekşi maya sindirimi kolaylaştırır ve kan şekeri tepkinizi stabilize eder. Ekmeği yarıya kesin ve tost makinesinde kızartın. Hindi etini parçalayıp bir tabağa, üzerinde dana bacon olacak şekilde koyun. Tabağı streç filmle sarın ve mikrodalgada 90 saniye ısıtın.

4-5 DK.
Ekşi mayalı ekmeğiniz hafif kızardığında semizotu yapraklarını, kırmızı soğan dilimlerini ve füme peyniri ekmeğinizin içine, bir tarafına yerleştirin. Etlerin olduğu tabağı mikrodalgadan alın. Sandviçinizi hazırlama sürecini sonlandırmak için hazırlanın.

6-7 DK.
Hindinizi peynirin üzerine yerleştirin ve bacon dilimleriyle son dokunuşu yapın. Bolca chipotle mayonez (aşağıda) ekleyin ve üzerini kapatmak için ekşi mayalı ekmeğinizin diğer yarısını kullanın. Artık gerçekten doyurucu bir antrenman sonrası ziyafeti çekebilirsiniz.

SOSUN GÜCÜ

YAĞ KAYBINI ATEŞLEYİN

Kalori yakan chipotle mayonezimiz metabolizmanızı hızlandıracak ve size leziz bir takviyeyle öğle yemeği ziyafeti sunacak.

Küçük bir kavanoza 2 yemek kaşığı yağsız mayonez ve yarım çay kaşığı chipotle tozunu ekleyin.

Şimdi yarım diş ezilmiş sarımsak, bir tutam tatlı kırmızıbiber ve sıkılmış bir yeşil limonun suyunu ekleyerek topaklar tamamen gidene dek karıştırın.

KALORİ YAKAN CHIPOTLE MAYONEZ
Karındaki yağın erimesine yardımcı olması için sandviçinize mayonez ekleyin.

YAZI: MICHAEL JENNINGS | TARİF: PETE HOBBS @HOBBS_FITNESS | FOTOĞRAF: BETH CRUTCHFIELD

YEMEK HAZIRLAMA KAHRAMANI

İlkel Güç İçin Paleo Yapın

Mağara adamı chilli tarifimizi hazırlamak için süpermarket reyonlarında avcı toplayıcılık yaparak zorlu bir antrenmandan sonra hızla toparlanın. Kasları toparlama söz konusuysa, bu tarif her çağın kazananı.

BALKABAĞI VE BİFTEK CHILLI

Antrenman sonrası yakıtınızı stoklamak için bu yemeği beş kâseye ayırın.

İHTİYACINIZ OLANLAR:

1/ Bir küçük soğan, doğranmış
2/ Sarımsak dişleri, 20 g, doğranmış
3/ Kırmızı dolmalık biber, 2, küp doğranmış
4/ Mantar, 250 g, doğranmış
5/ %10 yağlı dana kıyma, 750 g
6/ Doğranmış domates, 800 g
7/ Kimyon, 15 g
8/ Tatlı kırmızıbiber, 4 g
9/ Sulu et suyu, 100 ml
10/ Balkabağı, 460 g
11/ Kakao tozu, 15 g
12/ Avokado, 2,5 adet, dilimlenmiş
13/ Kişniş, 4 g

570 KCAL

30g YAĞ

40g KARB.

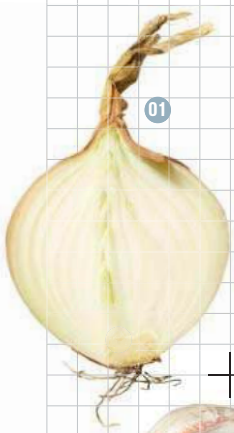
39g PROTEİN

YAPILIŞI

Adım 1 Büyük bir tavada 5 dakika boyunca soğan ve sarımsağı soteleyin. Biberleri ve mantarları ekleyin. 10 dakika daha ocakta bırakın.

Adım 2 Kıymayı, domatesi ve baharatları ekleyerek iyice karıştırın, diğer içerikler kaplansın. Hazırlığınızın son kısmı için et suyunu, kaynayan suyu ve kabağı ekleyin. Tavanın üzerini kapatın ve 45 dakika boyunca kaynamaya bırakın. Bu esnada bir fincan kahve veya çayın tadını çıkarın.

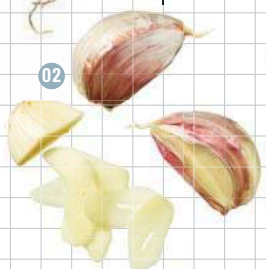
Adım 3 Kapağı kaldırın ve kakao tozunu karıştırın, ardından dilediğiniz yoğunlukta olana dek 10 dakika daha kaynatın (kapak açık kalsın). Gücünüzü geri kazandıracak bir haftalık yemeği beş kâseye ayırın, her birini yarım avokadonun dilimleriyle ve kişnişle süsleyin.



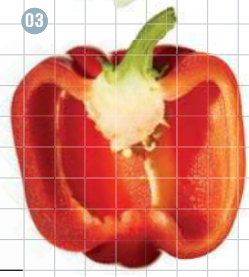
01

STRESİ BIRAKIN

Dolmalık biberde bulunan C vitamini ve turpta bulunan çinko, egzersiz yaptığınızda ortaya çıkan oksidatif stresin bastırılmasına yardımcı olur. Kas onarımını hızlandırmak için ikisini birlikte kullanın.

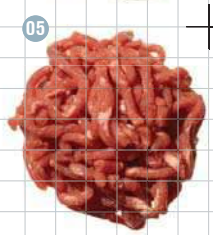


02



03

04



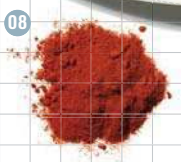
05

06

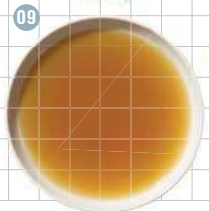
07

ACINIZI DİNDİRİN

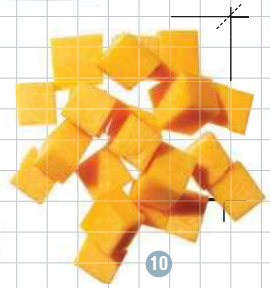
%10 yağlı dana kıyma kullanmak, kabak ve mantarda bulunan, yağda çözünen A ve D vitaminlerinin emilimi için vücudunuza yardımcı olur, enflamasyonu azaltır ve DOMS'u etkisiz kılar.



08

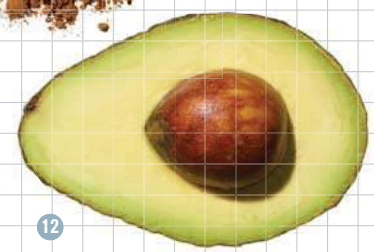


09

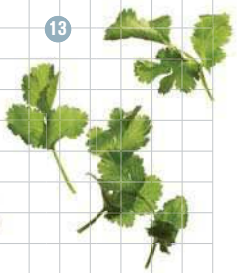


10

11



12



13

HASAR SINIRLAMASI

Zorlu bir antrenmandan kaynaklanan kas hücresi hasarı kreatin kinaz seviyelerinizi yükseltir, iyileşmeyi yavaşlatır. Avokadoda bulunan E vitaminiyle enzimlerinizi kontrol altında tutun.

PANZEHİR

Domates ve kakaoda bulunan flavonoidler antioksidan artışı sağlayarak kas yorgunluğuna neden olan serbest radikallerle savaşır.

TARİF: LIAM HOLMES

Izgara Akdeniz Salatası Pita

Bir ızgara tavası kapın ve bu yemeğin büyük çoğunluğunu ateşe tutun. Pita ekmeği ufaktan ızgaranın dumanlı hissini verirken tazecik domatesler daha da tatlılaşır. Peki ya peynir... Peynirden hiç bahsetmiyoruz bile.

Derleyen: Saide Tokuç

İHTİYACINIZ OLANLAR

- 4 tam buğday pita ekmeği
- 225 gram Abaza peyniri
- Yarım kâse cherry domates, yarıya bölünmüş
- Yarım göbek marul, doğranmış
- Çeyrek kâse çok ince dilimlenmiş kırmızı soğan
- Çeyrek kâse çekirdeksiz Kalamata zeytini
- Yarım salatalık, soyulmuş, çekirdeksiz ve küp doğranmış
- 2 kök mercanköşkün yaprakları, doğranmış
- 1 çay kaşığı zeytinyağı

YAPILIŞI:

1. Fırınınızı 90°C'de önceden ısıtın. Büyük, yağsız bir ızgara tavasını orta ateşe koyun ve her iki tarafı için de yaklaşık 2 dakika, ızgara izi çıkana dek pita ekmeklerini kızartın. Izgara yaptığınız pitaları folyoya sarın ve fırında sıcak tutun.
2. Orta ateşte aynı ızgara tavasına peynirleri koyun. İzler belirene dek ızgara yapın, her iki tarafını da 2 ila 4 dakika tutun. Peyniri kesme tahtasına alıp kabaca doğrayın.
3. Domatesleri tavaya ekleyin ve hafif kabarcıklar çıkarana dek yaklaşık 2 dakika kadar pişirin. Tavayı ızgaradan alın.
4. Büyük bir kâseye pita hariç tüm malzemeleri zeytinyağıyla birlikte koyun. Tat katması adına tuz ve karabiber ekleyin. Pitaları ikiye kesin. Karışımı pita ceplerine doldurun. 4 porsiyondur.

Porsiyon başına besin değeri: 446 kalori, 30 g protein, 313 g karbonhidrat (5 g lif), 25 g yağ

FOTOĞRAF: MIKE GARTEN

İstanbul Coffee Festival 5. Yılında

Dream Sales Machine'in kahve sektöründe dünyaca bilinen etkinliği İstanbul Coffee Festival, bu yıl 20–23 Eylül tarihleri arasında, Axess'in ana sponsorluğunda KüçükÇiftlik Park'ta düzenlenecek.

"The Source, The Journey, The People" temasıyla gerçekleştirilecek festival, 5. yılında kahvenin kaynağına odaklanarak, kahve lezzetleriyle dolu zengin içeriği ile kahveseverlere ev sahipliği yapacak. On binlerce ziyaretçiyi ağırlayacak olan festival, İCF haftası kapsamında festival öncesi etkinlikleri ile şehre yayılacak.

FESTİVAL BİLETLERİ DSMBİLET.COM'DA!

Avrupa'nın en büyük iki kahve festivalden biri olan İstanbul Coffee Festival, 20–23 Eylül tarihleri arasında KüçükÇiftlik Park İstanbul'da on binlerce kahveseveri "The Source, The Journey, The People" temasıyla ağırlayacak. Festivalde yer alan global kahve ve makine üreticisi markalar, kahve kuruluşları, çiftlikler, çiftlik birlikleri, ithalatçılar, tüccarlar, imalatçılar, ekipman üreticileri, kavurucular, perakendeciler, kahve barları, çikolata markaları ve nitelikli küçük esnaf, ziyaretçileri yeni nesil kahve lezzetleriyle buluşturacak.

FESTİVAL ŞEHRE YAYILIYOR

5. yılını kutlayan İstanbul Coffee Festival, bu yıl festival öncesinde farklı mekânları pop up etkinlik alanına çevirerek şehre yayılıyor. 17–19 Eylül tarihleri arasında düzenlenen "İCF Haftası: Playground" kapsamında, mekânlar farklı etkinlik kurgularıyla misafirlerine keyifli bir atmosfer sunacak. Her gün farklı bir mekânda lezzet, müzik ve kahve ile festival beşinci yılını Playground etkinlikleriyle kutlayacak.

THE SOURCE

Bu yıl kahvenin kaynağına odaklanan İstanbul Coffee Festival, "The Source" başlığı altında ziyaretçileri ilgi çekici seminerlerle buluşturacak. Kahvenin ortaya çıkışı ve dünyaya yayılmasının öyküsü, en lezzetli kahve çeşitleri ve karakteristikleri, kahve endüstrisinde tarımdan servise kadının rolü ve geleceği, kahve kavurma tekniklerinin kahve çekirdeği türlerine etkisi, ülkelere göre kahve kültürlerinin çeşitliliği mercek altına alınacak.

THE JOURNEY

Festival, ziyaretçileri "The Journey" başlığı kapsamında farklı deneyimler, atölyeler ve profesyonel kahve demleme teknikleriyle buluşturuyor. Geleneksel, modern ve fütüristik yaklaşımlarla ziyaretçinin kendi kahve yolculuğunu yaratmasını hedefliyor.

THE PEOPLE

Kahveseverlerin buluşma noktası olan İstanbul Coffee Festival farklı aktiviteler ve canlı müzik performanslarıyla keyifli bir dört gün sunacak. Alternatif müzik festivali atmosferinde, katılımcılar sürpriz isimler ve gruplarla buluşacak. Festivalin "Coffee & More" alanında ise yenilenen konsepti ile bu yıl kahvenin ötesine geçen etkinliklere yer verilecek. Festivalin tarzını yansıtan tasarım ürünler ve artizan lezzetler de bu yıl meraklılarını bekliyor olacak.

BÜTÜN ÇİFTLERİN KARŞILAŞTIĞI 5 PROBLEM TİPİ

Partneriyle hiç kavga etmediğini söyleyen arkadaşlarınıza "Hadi oradan!" demek istiyorsanız, haklısınız. New York'tan ilişki terapisti Rachel Sussman, "Bütün çiftler tartışır ve bu tamamen normaldir," diyor. "Sağlıklı çiftleri daha zorlu ilişkilerden ayıransa, bu tartışmaların nasıl gerçekleştiğidir."

Herhangi bir kavgada hatırlamanız gereken en önemli nokta, daha fazla iletişim kurmak istemenizdir, daha az değil. "Partnerinize sinir olduğunuzu ya da öfkelendiğinizi hissettiğinizde, iş iyice büyümeden meseleyi halledin. Aklınızdan geçenleri anlatın," diyor Sussman. "Partnerinize sizi neyin, neden rahatsız ettiğini söyleyin ve duygusal yükünüzü boşaltmaktansa gerçekten problemi çözmeye odaklı olun. Daha sonra arkanıza yaslanıp onu dinleyin ve vereceği cevapları onaylamaya çalışın. Dinleyebilmek; kendi hislerinizi keşfetmek ve açıklayabilmek kadar önemlidir."

Tamamen normal olan dargınlıklar ve büyük patlamalarda size biraz olsun yol gösterebilmek adına, ilişkinizde yaşanması olası problemleri ve bunların üstesinden nasıl gelebileceğinizi uzmanlara sorduk.

1 EKONOMİK ÖNCELİKLERİNİZ BİRBİRİNDEN FARKLI

O, birikiminizi bitcoin'e yatırmanızı isterken, siz kanepeyi yenilemeyi düşünüyorsunuz. Belki de, nasılsa bütün gün sahilin tadını çıkaracağınız için ucuz bir otelde kalmayı düşünürken, o lüks bir yer tercih ediyor. Para konusunda farklı fikirlere sahip olmak gayet normaldir; fakat New York'tan terapist Rebecca Hendrix, "Karşı tarafın bu konudaki düşüncelerinizi bilmesi, daha sonra sıkıntı çıkmaması için önemlidir," diyor. "Her görüş ayrılığı yaşandığında kazanamayabilirsiniz, ancak ihtiyaçlarınızı paylaşmak sağlıklıdır."

Nasıl halledeceksiniz: "Partnerinizin yapmak istediği şeyi neden yapmak istediğini anlamak önemlidir. Bazen onların bakış açısından bakıp durumu anlamaya çalışmak, ortak kararlar almanıza yardımcı olur," diyor Hendrix. Diyelim ki lüks bir otelde kalmanın tüm avantajlarının farkındasınız ancak bütün gün dışarıda vakit geçireceğinizi, bu yüzden de buna değmeyeceğini düşünüyorsunuz. "Partnerinizin de olayı bu şekilde görmesine ve bunun size sağlayacağı faydayı anlamasına yardımcı olun."

2 BULAŞIK MAKİNESİNİ DEĞİŞİK ŞEKİLLERDE DOLDURUYORSUNUZ

Tamam, belki bu sadece bulaşık makinesiyle ilgili değil, ama hepimizin işleri farklı şekilde halletme yolları vardır. Diş macunu sıkma, yatağı toplama veya çöpleri ayırma yöntemimiz sevgilimizin sinirlerini hoplatıyor olabilir. "Ne yazık ki hiçbir çift, 'biz bu işleri farklı yaparız' sıkıntısından kaçamaz," diyor Hendrix. En nihayetinde, tartışma kaçınılmazdır.

Nasıl halledeceksiniz: Hendrix, "Bir çamaşırı onun gibi katlayıp katlamama seçiminizin partnerinizi ve evinizin durumunu nasıl etkileyeceğini sorgulayın," diyor. "Bu gerçekten de büyütülecek bir mesele mi?" Belki bu konuda biraz daha esnek davranabilirsiniz. Belki de bir şeyleri katlama şekliniz zihinsel sağlığınızın önemli bir parçasıdır ve bunu değiştirmek sizi bir duvara toslamışsınız gibi hissettirecektir. Eğer savaşmaya değeceğini düşünüyorsanız, partnerinize bunun sizin için neden önemli olduğunu açıklayın.

3 FARKLI CİNSEL DÜRTÜLERİNİZ VAR

"Her ilişkide bir taraf daha fazla sevişmek isterken, diğer taraf daha az sevişmek ister," diyor Hendrix. Yani, rahatlayın; yalnız değilsiniz. "İş aksiyona gelene kadar sevişmek bir problem değildir – daha sonra ise kimsenin konuşmak istemediği ama herkesin farkında olduğu bir probleme dönüşür. Eğer bu konuyu erkenden konuşursanız, dallanıp budaklanmayacaktır."

Nasıl halledeceksiniz: Hendrix, "Kendinizi ihmal edilmiş ya da kullanılıyormuş gibi hissetmeden, partnerinizin görüşüne uyum sağlayabildiğiniz o ince çizgiyi bulun," diye tavsiye ediyor. Pratikte bu, modunuzda olmasanız bile onun arzularının farkında olduğunuz ve bu konuda dürüst davranabildiğiniz bir durumdur. "Partnerinize onu anladığınızı ve bu konuyu önemsediğinizi gösterin," diyor Hendrix. "Eğer hayır diyorsanız, bir iki gün içinde zamanlamanın ikiniz için de daha iyi olup olmadığını değerlendirin ve ilk adımı siz atın."

4 FARKLI ZAMANLARDA SOSYALLEŞİYORSUNUZ

"Birçok çift, ne kadar süre beraber ve ne kadar süre ayrı takılmak istedikleri konusunda anlaşmazlığa düşüyor," diye belirtiyor Hendrix. Yine, bu konuyu ne kadar erken konuşursanız uzun vadede o kadar rahat edersiniz.

Nasıl halledeceksiniz: "Partnerinizle çok fazla ya da yetersiz zaman geçiriyor oluşunuzun ilişkilenme biçiminizi nasıl etkilediğini onunla paylaşın," diyor Hendrix. "Bu maratona hazırlanma, onun yerine benimle daha fazla vakit geçir," demek yerine, partnerinize, hedeflerini desteklediğinizi ancak bu süreçte onunla olan bağlantınızın kopmasını istemediğinizi söyleyin. "Kişisel hedeflerinizin peşinde koşarken birbirinizden nasıl kopmayacağınız hakkında birlikte oturup düşünün."

Kimsenin bahsetmek istemediği ama herkesin farkında olduğu bir problemi erkenden konuşursanız, konu dallanıp budaklanmayacaktır.

5

"TEMİZLİK" KAVRAMLARINIZ BİRBİRİNDEN FARKLI

Toplu olmak konusunda farklı görüşlere sahipseniz, bu durum sürekli tartışmanıza yol açabilir. Hendrix, bir görüşün diğerinden iyi veya kötü değil, sadece farklı olduğunu belirtiyor.

Nasıl halledeceksiniz: "Partnerinizi suçlamayın ya da ayıplamayın," diyor. Başka bir deyişle, çoraplarını yerde bıraktığı için ona korkunç bir insan olduğunu söylemek doğru bir yaklaşım değil. Bunun yerine, bu huyunun sizi nasıl etkilediğini ona anlatmaya çalışın. "Ayıplanmak, partnerinizin sadece suçlu ve öfkeli hissetmesine yol açar."

GELECEKTEKİ SEN

Beyniniz size yabancı olabilir. Fakat daha akıllıca kararlar almanız konusunda güçlü bir müttefikiniz de olabilir. Onu daha iyi tanıyın.

Derleyen: Zeynep İlayda Zafer

Uzun ve iyi yaşamanın sırlarından biri de psikolojik olarak gelecekteki benliğinize yaklaşmaktır. Belki de bu adam siz olabilirsiniz.

Kendinizi düşünün. Bilirsiniz işte, hani sizin bedeninizde ve evinizde yaşayan şu adam.

Şimdi de kendinizi 10 yıl sonra düşünün.

Siz hissetmediniz ama bu düşüncelere daldığınızda nöronlarınız farklı bir biçimde çalıştı. İlk sinirsel motif, bilim insanlarına şunu söyledi: "Kendim hakkında düşünüyorum." Fakat ikincisi muhtemelen şu sinyali verdi: "Bir yabancıyı düşünüyorum."

UCLA'den psikolog Dr. Hal Hershfield ve meslektaşları, bu olguyu 2008 yılında, bir grup üniversite öğrencisi kendini, 10 yıl sonraki hâlini ve bir başkasını düşünürken onların beyin aktivitelerini ölçtükleri sırada keşfettiler. Son iki grupta yer alan öğrenciler, "diğer insanları" düşünen insanlarda görülen bir zihinsel motif sergiledi.

Hershfield, "Beyinleri, gelecekteki hâllerini bir yabancı olarak algıladı," diye açıklıyor. Bir başka araştırma da insanların kendilerini gelecekteki hâllerinden kopuk hissedebileceğini ortaya koyuyor. Gelecekteki Sen'i hayal ettiğiniz zaman – bundan 1 ay sonra bile olsa – onu tamamen başka bir insan olarak algılayabilirsiniz.

2017'de, bir tahminleme şirketi olan Institute for the Future tarafından gerçekleştirilen bir ankette, Amerikalıların yüzde 36'sının gelecek 10 yılda olabilecek hiçbir şeyi düşünmediği ve yüzde 27'sinin de beş yıllık bir süreci neredeyse hiç düşünmediği ortaya çıktı.

Belirli durumlarda, Yarınki Sen yabancı biri gibi görünebilir. Sabah saat ikide bir viski daha ısmarlarken, muhtemelen beş saat sonra işe gitmek zorunda olan o zavallı adamla aranızda bir bağlantı kurmuyorsunuz.

ÖZ SÜREKLİLİĞİN FAYDALARI

Herkes kendini gelecekteki benliğinden eşit şekilde uzak hissetmiyor. İnsanların gelecekteki öz sürekliliği ya da olacağını öngördüğü insanla ne kadar bağlantılı hissettiği çeşitlilik gösteriyor, diyor Hershfield. Düşük öz sürekliliği olan kişiler genellikle gelecekteki benliklerini (bir ay ya da yıllar sonra fark etmeksizin) tamamen bambaşka görüyor. Oldukça farklı olan bu yabancıyla fazla empati kuramıyoruz ve bu da çoğu zaman bizi anlık tatminin çekimine karşı daha savunmasız kılıyor.

"Neredeyse gelecekteki benliğimiz için en iyisinin ne olduğuna karar vermenin hiçbir önemi olmadığını düşüneceğiz çünkü o bizim için tamamen

farklı bir insan," diyor Ottawa Üniversitesi psikoloji bölümünden Dr. Joshua Rutt. "Bu bizi ekonomik olarak, sağlığımıza önem vermek açısından ve uzun vadeli yatırımlarımız hakkında karar vermek konusunda dezavantajlı bir konuma getiriyor."

Ortalama öz sürekliliğe sahip insanlar da devamlı bu tuzağa düşüyorlar. Şu an iyi hissetmekle Gelecekteki Sen'i düşünmek arasında bir seçim yaptığımızda, o yabancıyı suistimal etmek daha kolay. Antrenmanınızı ekebilir, bir kova kanat sipariş edebilir, kredi kartlarınızın limitini doldurabilir, prezervatif kullanmayı bırakabilir ve bu şekilde size miras kalacak olan Gelecekteki Sen'i bir sefaletin içine atabilirsiniz.

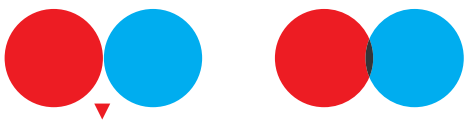
Bunun aksine, güçlü bir öz sürekliliği olan insanlar bir sürü avantajın keyfini çıkarırlar. Daha az tembellik yapmaya, daha fazla para biriktirmeye, sağlıklarına dikkat etmeye ve muhtemelen düşük öz sürekliliği olanlara kıyasla uzun vadeli hayat tatmininden daha çok keyif almaya meyillilerdir, diyor Hershfield.

Neyse ki Gelecekteki Sen ile bağlantınızı kuvvetlendirebilirsiniz ve bu da sizin daha akıllıca ve sağlıklı kararlar almanızı, o yabancının ise hayattan hayal bile edemeyeceğiniz şekilde keyif almasını sağlar. İşe, kendinizi gelecekte nasıl gördüğünüzü bularak başlayalım:

BU TESTİ YAPIN

Öz süreklilik seviyenizi hesaplamak için aşağıdaki şemadan gelecekteki benliğinize (beş ya da on yıl sonra) kişilik ve huy olarak, sevdiğiniz ve sevmediğiniz şeyler, inançlarınız, değerleriniz, hırslarınız, hedefleriniz ve idealleriniz konusunda ne kadar yakın hissettiğinize göre bir daire çifti seçin.

● ŞİMDİKİ BENLİK / ● GELECEKTEKİ BENLİK



Paniğe gerek yok. Gelecekteki benliğinizi bulmak için sağdaki tüyoları kullanın.

Daha iyi. 18 ve 49 yaşları arasındaki erkekler genellikle bu aralıkta oluyor.

Harika! Şimdiki ve gelecekteki benliğiniz adeta uyum içinde.

ÖZ SÜREKLİLİĞİNİZİ ARTIRIN

Öz süreklilik her ne kadar yaşla beraber istikrarlı ve ılımlı bir şekilde artsa da, Dr. Joshua Rutt'a göre bu, Gelecekteki Sen ile bağlantıya geçmek için 90 yaşınızı beklemek zorunda kalmanız anlamına gelmiyor. Şimdi yakınlaşmak için bu 5 kolay yolu deneyin.

1

GELECEKTEKİ SEN'E BİR MEKTUP YAZIN

Hershfield, "Bu, sizin gelecekteki benliğinizi gerçekten ona yönelik ve ciddi bir şekilde düşünmenizi sağlar," diyor. Hershfield, 20 yıl sonraki benliklerine 200-300 kelimelik bir mektup yazan üniversite öğrencilerinin, sadece 3 ay sonraki benliklerine mektup yazanlara kıyasla bunu takip eden 10 gün içerisinde egzersiz yapma ihtimalinin daha yüksek olduğunu ortaya koyan bir araştırmanın da ortak yazarı.

Basit talimatlar: "20 yıl sonraki hâlinizi düşünün ve şimdiki hâliniz hakkında yazın. Hangi konuların sizin için önemli ve özel olduğuna, hayatı nasıl gördüğünüze dair…"

Çalışma sadece egzersiz takibi yapsa da gözlemlenen süre içerisinde öğrenciler muhtemelen daha sağlıklı beslendiler ve daha tutumlu bir şekilde yaşadılar. Geleceğinize odaklanmak, zaman içinde pozitif etkileri olan küçük davranış değişikliklerini tetikleyebilir.

2

GÖZÜNÜZÜ ÜSTÜNDEN AYIRMAYIN

Fotoğrafınızı çekin ve bir uygulama kullanarak (AgingBooth gibi) kendinizi olabildiğince yaşlandırın. Fotoğrafın çıktısını alın ve ne zaman hayatınızla ilgili büyük bir karar alacak, ekonomik işlerle uğraşacak olsanız (aylık ödemeler, hangi ev yapımı birayı içeceğinizle ilgili bütçe ayarlamaları vs.), Gelecek Sen'e bakın.

Hershfield'ın araştırması, dijital olarak yaşlandırılmış gelecek fotoğraflarına bakan insanların, emeklilikleri için üçte bir oranında daha fazla birikim yapmayı seçtiğini gösteriyor. Bu gayet mantıklı; gözlerinin içine bakın ve siz her sene yeni çıkan iPhone'u satın aldığınız için onun kedi mamasıyla beslenmek zorunda olduğunu söyleyin. Hershfield, fotoğrafı sürekli ortalıkta bırakmayın yoksa etkisini yitirebilir, diyor.

3

ARALIKLI HEDEFLER KOYUN

Gelecek Sen'e "10 yıl içinde 100 bin lira biriktirmiş olmanı istiyorum," demek yerine, 80 bin ve 110 bin gibi daha geniş aralıklı bir hedef koyun. Bunu yapmak bu işten vazgeçme ihtimalinizi düşürecektir.

"Hedefinizin alt sınırı ne kadar küçülürse ona ulaşması o kadar kolay olur," diye açıklıyor Hershfield. "En alt limite eriştiğinizde daha kolay motive olursunuz çünkü en üst limite de ulaşabileceğinizi görürsünüz."

4

ZİHİNSEL ÇELİŞKİLER KULLANIN

New York Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olan Dr. Gabriele Oettingen, iyi bir şekilde araştırılmış bu tekniği yarattı. Kendinizi hedefinize ulaşırken hayal ettiğiniz o klasik hayal etme egzersizine kritik bir parça (sizi engelleyen başlıca sorun) ekliyor. Şu şekilde işliyor: 5 dakika kadar sessiz bir yerde oturun ve bu dört soru üzerine kafa yorun:

1.En önemli dileğiniz nedir?
2.Onu gerçekleştirmenin en güzel sonucu nedir?
3.Hangi içsel sorun sizi engelliyor?
4.Hangi düşünce ya da hareket bunu aşmanızı sağlar?

Daha sonra planınızı devreye sokun.

5

BİR VEKİL ATAYIN

Sadece Gelecekteki Sen'i hayal etmekle sınırlı kalmayın; gerçek hayattaki muadilini bulun. Örneğin, olası kariyer değişikliklerinizi merak ediyorsanız, LinkedIn'de 10 yıl önce sizin şu anki işinizi yapan (ya da benzerini) insanları bulun. Şu anda nerede olduklarına bakın ve oraya nasıl ulaştıklarını anlamaya çalışın. O insanlar siz değiller, ama benzer faktörler izlemek istediğiniz yolu size gösterebilir.

İKİ GÖRÜŞ

Yıllık Muayene Yaptırmaya İhtiyacınız Var mı?

HAYIR

(Sağlıklı ve son derece enerjik biriyseniz)

Dr. Thomas L. Miller
Pratisyen klinik tedavi uzmanı ve başhekim
Utah Health Üniversitesi, Salt Lake City

Yıllık sağlık muayeneleri, hastalar ve hekimler arasında yıllardır kutsal bir birleşme gibi görüldü. Ancak bu randevuya gitmeye devam ederseniz daha uzun yaşayacağınızı veya daha sağlıklı olacağınızı gösteren iyi bir veri yok.

U.S. Preventive Services Task Force gibi kılavuz hazırlayan ana grupların, sağlıklı bir erkeğin ne sıklıkla doktora görünmesi gerektiğine dair bir önerisi yok; ancak bazı tarama yöntemlerinin kullanılmasını ve aşıların yapılmasını öneriyorlar.

Elektronik tıbbi kayıtların gelişmesiyle sağlık sigortası şirketleri ve hastaneler, hastaların kişiselleştirilmiş çevrimiçi tavsiyeler alması için yeni yollar yaratmaya başladı.

Sağlıkları konusunda proaktif olan, bilgiye dayalı olarak kararlar almak için kaynağı olan ve kendi taramalarını ve aşılarını planlamaya istekli olan sağlıklı ve bilinçli erkekler için yıllık bir sağlık muayenesi gerekli olmayabilir.

Ancak bu konuda uyarılarımız var: Çevrimiçi olarak komut almak, bazı erkeklerin tarama yaptırması için yeterli olmayabilir. Bu tarz biriyseniz, 50 yaşın altındakiler için yılda veya üç yılda bir doktora görünmeniz zekice olabilir. Ayrıca yüksek kan basıncınız veya diyabetiniz varsa, sigara içiyorsanız ya da obezseniz, yılda bir gitmek dahi yeterli olmayabilir.

EVET

(İhtiyacınız varsa ve kişisel sağlık koçuna önem veriyorsanız)

Dr. Allan H. Goroll
Harvard Medical School'da tıp profesörü ve Boston'daki Massachusetts General Hospital'da hekim

Yıllık bir sağlık muayenesi, birkaç tarama testinin istenmesiyle sonuçlanan on dakikalık baştan savma bir inceleme olmamalı. Bu, yıllık bir kişisel sağlık taramasıdır ve doktorunuzla anlamlı bir ilişki sürdürmenin yoludur. Bu önemli bir ayrım.

Bunu doğru gerçekleştirmek, genel sağlığınızı ve bunu etkileyen şeyleri konuşmayı içerir. Ne kadar stres altındasınız? Başa çıkma stratejileriniz nelerdir? Yeterli dinlendiğinizden, uyuduğunuzdan ve egzersiz yaptığınızdan nasıl emin olursunuz? İlişkileriniz nasıl?

Yıllık muayeneler hakkındaki tartışmaların bir kısmı, bunun eskisinden daha çok rutine binmesi gerçeğinden kaynaklanıyor. Eskiden tek doktorun her şeyinizle ilgilenmesi gerekirdi ki bu da yeterli bilgi almanızı sağlayamaz, doktorun uzmanlık alanı dışındaki alanları karanlıkta bırakırdı. Ancak bu değişiyor. Artık muayeneler doktorların kendi alanına odaklanmasını sağlayan bir takım çalışması haline geldi. Örneğin, grip aşısını size hemşire yapar, testler ise sistem üzerinden istenebilir. Bu sayede, farklı alanlardaki her doktorla birebir görüşüp durumunuzu konuşursunuz ve doktor sizi alanı dâhilinde muayene edebilir. Kendi doktorunuzla ise tüm sağlık taramalarınız ışığında konuşmak için vaktiniz kalır.

Bu konuşmayla kurulan ilişkinin gelişimi ve doktorunuzun onayını almanız oldukça önemlidir. Bundan vazgeçerek, özünde kişiselleştirilmiş tıbbi bakımınızı durdurmuş oluyorsunuz.

KARAR

Rutin olarak doktorunuzun ofisinden yıllık sağlık muayenenizin bir zaman (ve sağlık hizmeti için ödediğiniz para) kaybı olduğuna inanarak ayrılıyorsanız, kendinize şunları sorun: Sağlıklı mıyım? Doktorumla aramda sağlam bir ilişki var mı? İhtiyacım olan taramaları ve aşıları yaptırmak için gereken sorumlulukları almaya ve bu konuda koşturmaya istekli miyim?

Tüm bu sorulara cevabınız evet ise, doktorunuza muayeneyi bir-iki yıl atlamanın sorun olup olmayacağını sorun. Herhangi birine cevabınız hayırsa, daha proaktif olun. Doktorunuzla görüşmek için daha çok zaman ayırın, sonuçları tartışabilmek için rutin kan testlerinin önceden yapılmasını isteyin ve sizi endişelendiren sağlık sorunlarıyla ilgili sorularınızı hazırlayarak gelin. Bu randevuyu muhasebecinizle yaptığınız yıllık bir toplantı gibi düşünün ve bu görüşmeden memnun kalıp kalmadığınızı ve faydalı bilgi alıp almadığınıza dikkat edin.

FOTOĞRAF: LEVI BROWN

Yüzünüzden Stresi Silin

Anksiyetenin yüzünüzde bıraktığı hasarı nasıl geri alabilirsiniz?

Derleyen: Saide Tokuç

Uykusuzluk ve stres, duygu durumunuzdan daha fazlasıyla uğraşıyor. Aynaya bakın. Herhangi bir yeni kırışıklık veya gıdısı çıkmış bir cilt, geçen gece aldığınız haberlere veya dün ofiste yaşanan münakaşaya bağlanabilir. Manhattan'dan dermatolog Dr. Angela Lamb, bunun vücudunuzdaki "artan sarkma ve cilt onarımı kabiliyetinin azalmasına yol açan oksidatif stres yaratan" kortizol hormonu seviyelerini artıran stresten kaynaklandığını belirtiyor. "Ayrıca var olan cilt sorunlarını kızıştırabilir veya yeni sorunlar yaratabilir," diyor. Araştırmacılar şimdilerde bu hasara karşı atakta bulunacak içeriklere sahip ürünler geliştiriyor. Alnınızda endişelenmekten oluşan çizgiler konusunda daha az endişelenebilir ve bunlar için bir şeyler yapabilirsiniz.

KIRIŞIKLIKLAR

Sebebi: Kortizol kan şekerini yükseltir, bağ dokulara hasar verir ve cildin kendini yenilemesini zorlaştırır; bu da yaşlanmayı hızlandırır.
Onarım: SkinCeuticals Retinol 0.3 Gece Kremi, 381,65 TL, narecza.com
Uzman İpucu: Geceleri bunun gibi retinoid içeren bir krem uygulayın. Gözenekleri küçültecek ve ince çizgilerin ve kırışıklıkların azalmasına yardımcı olacak kolajen inşa edecektir.

CANSIZ CİLT

Sebebi: Kortizol kan akışını kısıtlar ve onarımı yavaşlatır; uykusuzluk da yeni cilt hücrelerinin büyümesi için daha az zaman olduğu anlamına gelir.
Onarım: Peter Thomas Roth %10 Glycolic Acid Nemlendirici, 316,00 TL, dermoeczanem.com
Uzman İpucu: Hafif bir kardiyo, kolay bir yenilenme için kan akışını hızlandırır.

KURULUK

Sebebi: Aşırı kortizol cildinizin tuttuğu su oranını düşürür.
Onarım: Cetaphil Hassas Cilt Temizleyicisi, 44,85 TL, dermobakim.com
Uzman İpucu: Ilık suyla yıkayın ve hemen ardından nemlendirici uygulayın.

KOYU HALKALAR

Sebebi: Sodyum ve uykusuzluk kan akışını yavaşlatır, ince gözaltı cildinin altındaki damarları genişletir.
Onarım: Kiehl's Eye Alert, 99,00 TL, kiehls.com.tr
Uzman İpucu: Buz veya donmuş sallama çay uygulayarak gözlerinizdeki sabah şişliğini giderin. "Soğuk şişliği azaltır ve çay antioksidan sağlar," diyor dermatolog Dr. Paul Jarrod Frank.

AKNE

Sebebi: Bazı kişilerde, kortizoldeki yükselme yağ üretimine yol açabilir.
Onarım: Clarins Men Fresh Toner, 199,00 TL, boyner.com.tr
Uzman İpucu: Yağı ve bakterileri temizlemek için telefonunuzu bir temizleme mendiliyle silin. Cilt yağınızın ve saçınızdaki ürünlerin yüzünüze dokunmaması için yastık kılıflarınızı haftalık olarak değiştirin.

CROSSFIT

BALABAN

ATAŞEHİR

Barbaros Mah. Begonya Sok.
Nidakule Ataşehir Kuzey No:
34746 Batı Ataşehir İstanbul

Telefon : +90 (216)472-05-55

LEVENT

Sanayi Mah. Eski Büyükdere Cad.
Silahtaroğlu Sok. No: 7/1 Kağıthane
İstanbul

Telefon : +90 (212)279-10-95

FENERBAHÇE

Fenerbahçe Mah. Cemil Topuzlu Cad.
İş Bankası Blokları F Blok No:4/A 4/H
Kadıköy / İstanbul
Telefon : +90 (216) 385 53 56

LEFKOŞA

Yüzbaşı Tekin Yurdabak Cad. No : 22,
Marmara/Ortaköy, Lefkoşa

Telefon : +90 (392) 227 43 30

WWW.CROSSFITBALABAN.COM

/CROSSFITBALABAN

#bestplace2train4sure

WE DON'T USE MACHINES
WE BUILD THEM

CROSSFIT BALABAN

YANKI EREL HEDEF BÜYÜTTÜ

Wimbledon'daki şampiyonluğuyla elde ettiği tarihi başarının ardından gözünü daha yukarılara diken genç tenisçinin hedefi, ATP'de ilk 100 tenisçi arasına girmek.

RÖPORTAJ: YAŞAR BURAK MERİÇ
FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

Wimbledon'da gençler kategorisinde çift erkeklerde partneri Otto Virtanen ile birlikte şampiyon olan genç tenisçi Yankı Erel, altı yaşında başladığı teniste başarılarına yenilerini eklemek için var gücüyle çalışıyor. Bir Grand Slam'de şampiyon olan ilk Türk erkek tenisçi unvanına sahip olan Erel'i Wimbledon'da kazandığı şampiyonluk daha da motive etmiş. Kısa vadede Arjantin'deki 2018 Yaz Gençlik Olimpiyatları'nda Türkiye'ye teklerde bir madalya getirmek isteyen Erel, gelecekte Avustralya Açık'ı kazanmak istiyor ve hem yeteneği, hem azmi hem de inancıyla bunu başaracak güçte görünüyor.

Tenise olan ilgini nasıl fark ettin, bize biraz o yıllardan bahseder misin?
O yılları çok iyi hatırlamıyorum ama altı yaşında korttan çıkmıyormuşum, tenis hastasıymışım. Raketle uyuyup kalkıyormuşum. Annem hep öyle anlatıyordu. Gerçekten de öyle, tenisi çok seviyorum. Örneğin ilk raketim hâlâ odamdadır. Bunda annem ve babamın tenis oynaması da önemli rol oynadı. Babam aslında eski bir futbolcu. Çatalca Spor Kulübü'nde oynuyordu. 18 yaşında sakatlanınca futbolu bıraktı. Sonra basketbol hocalığı yaptı ve ikinci ligde voleybol oynadı. Bu yüzden babam gibi benim de diğer sporlara yatkınlığım vardır.

Bugüne kadar tenis yaşamında geçtiğin aşamalardan bahseder misin? Hangi kulüplerde ne gibi eğitimler aldın?
Tenise altı yaşında Tekirdağ Spor Kulübü'nde başladım. Bendeki yeteneği hocam İsmail Ata fark etti ve durumu bizimkilere haber verdi. Dört yıl kadar kendisiyle çalıştık. Daha sonra babamın işi nedeniyle İzmir'e taşındık ve Karşıyaka Spor Kulübü'nde altı ay kadar Serdar Sütçü'yle çalıştım. Arkasından Bursa'ya geçtik ve 1,5 yıl Altın Ceylan Spor Kulübü Gökhan Dönmez Tenis Akademisi'nde çalıştım. 11 yaşında TED Tenis Eskrim Dağcılık Spor Kulübü'ne transfer oldum ve İstanbul'da yatılı okumaya başladım. 14 yaşıma kadar da burada devam ettim. Son olarak Garanti Koza Tenis Akademisi'ne transfer oldum ve hâlâ orada oynuyorum.

Teniste bir günün nasıl geçiyor? Antrenman programından biraz bahseder misin?
Sabah 09.00'da ısınma çalışmalarıyla güne başlıyorum. Yarım saat süren ısınma çalışmalarının ardından 11.30'a kadar antrenman yapıyorum. 12.00'ye kadar esneme hareketleriyle kaslarımı esnetiyorum. 12.00-14.30 arası öğle yemeği molası ve dinlenme... 14.30'dan 15.00'e kadar ısınma hareketlerini yaptıktan sonra 17.00'ye kadar hocam Nika Kakulia ile yine tenis oynuyorum. Son olarak 1 saat 30 dakika kondisyon çalışması yaparak günü noktalıyorum. Bunların dışında haftada üç gün de masaj yaptırıyorum.

17 yaşındasın. Yoğun antrenman programı arasında okula zaman ayırmak zor olmuyor mu? Bu zorluğun üstesinden nasıl geliyorsun?
Çok zor oluyor. Bahçeşehir Okyanus Koleji'nde yüzde 100 bursla okuyorum. Geçen yıl Brezilya'da liseler arasında dünya şampiyonu olduk. Yoğun antrenman programım arasında okula gitmeye pek fırsat bulamıyorum. Ancak okulum sınavlarda ve benzeri şeylerde çok yardımcı oluyor. Bazı önemli dersler için özel olarak öğretmen yolluyor. Ancak sürdürülebilmesi kolay bir tempo olmadığını söyleyebilirim.

Başarı İçin Sponsor Şart!

Tenis bireysel bir spor ama takımınız üç, dört kişiden oluşuyor. Kondisyoner, diyetisyen, menajer ve fizyoterapistiniz de var. Avrupa'da turnuvaya katıldığınızda sponsor şart oluyor. Takımınızdaki bu insanları da yanınızda götürmek istiyorsunuz ama götüremiyorsunuz; sadece hocanızla gidiyorsunuz. Örneğin Londra'da içtiğiniz suya bile 15 TL veriyorsunuz. Beslenmeniz, konaklamanız hepsi para. İki haftada 50 bin TL'ye yakın para harcadık Londra'da. Bu açıdan bakarsanız tenis, sponsorsuz pahalı bir spor. Özellikle de profesyonel olarak oynayanlar için pahalı bir spor. Sadece çok iyi tenis oynamakla olmuyor; siz çok iyi oynarsınız ama turnuvaya gidecek paranız yoktur. Maalesef ben dahil profesyonel olarak tenis oynayan pek çok sporcu sponsor arıyor; ancak bulamıyoruz.

Bir Grand Slam'de şampiyon olan ilk Türk erkek tenisçi unvanına sahip olmak, özellikle de Wimbledon gibi dünya çapında bir turnuvada bunu kazanmak nasıl bir duygu?
Gerçekten çok değişik bir duygu; resmen anlatılmaz, yaşanır. Şampiyon olduğumuz gün bile inanamıyordum. O kupayı elime alana kadar da inanamadım zira kupayı hemen vermiyorlar, aynı akşam düzenlenen şampiyonlar yemeğinde takdim ediyorlar. Yemekte kupayı elime aldığımda hocam Nika'ya, "Hakikaten kazandık biz bu kupayı," dedim. Ülkemde erkeklerde bunu başaran ilk kişi olmayı çok istiyordum. Sevdiğim bir Grand Slam'i kazanmak da beni ayrıca mutlu etti ve tabii ki gururlandırdı.

Turnuva içerisinde en çok zorlandığın karşılaşma hangisiydi? "Eyvah kupa elden gidiyor, şampiyon olamayacağım" dediğin bir an oldu mu?
İkinci turda 6-4'ten iki tane maç puanı çevirdik. Bu anlarda puan kazandıran üç tane kritik oyun oynadım ve set bize geldi, sonra da maçı kazandık. Ancak çey-

rek finalde daha çok zorlandık. "Çeyrek finali kazanırsak şampiyon olacağız," dedim. Çünkü çeyrek finalde zorlu rakiplerimiz vardı. Sezonun ilk Grand Slam'i olan Avustralya Açık'ı (Open) kazandılar. Orada ilk tur onlar bizi yenmişti. Fransa Açık Tenis Turnuvası'nda da (Roland-Garros) yarı finale çıkmışlardı. Onlar bizi yense eminim onlar şampiyon olurdu. Bizim için çok zor bir maç oldu ama çıktık ve kazandık. Yeri gelmişken, buradan birlikte kupaya uzandığım Otto Virtanen için de bir şeyler söylemek istiyorum. Öncelikle iyi arkadaşız, karakteri ve duruşuyla da iyi bir insan. Onun servisleri ve gerideki oyunu olmasaydı kazanamazdık. Çok iyi bir takım olduk ve çiftlerde çok iyi bir oyuncu olduğunu bana gösterdi.

Tenisteki idolün kim ya da kimler? Stilini ya da karakterini örnek aldığın bir tenisçi var mı?
Favori idollerim Novak Djokovic, Stan Wawrinka ve Rafael Nadal. Tabii tenisin bir numarası Roger Federer'dir ama benim idollerim bu kişiler. Djokovic'in karakteri, korttaki duruşu ve ailesiyle yakın ilişkisi, komik olması, sıcak, cana yakın tavırları ilgimi çekiyor. Wawrinka'nın oyunu bana daha yatkın, düz oynuyor ve korttaki duruşu da gayet iyi. Nadal'ın da hırsı, azmi ve çalışkanlığı çok hoşuma gidiyor.

Sence Türk bir sporcunun en üst seviyede yarışmak için Avrupalı rakiplerine göre ne gibi dezavantajları var?
Tamamıyla mental diyebilirim. Zaten herkes "Türk gibi düşünüyorsun!" der. Bu sporda da böyledir, biraz amatör düşünüyoruz. Biraz daha profesyonel düşünmemiz ve daha çok çalışmamız lazım. Türkiye'de bu kadar çok yerimiz var ama sporcularımız yetersiz. İş disiplinli çalışmaya geldiğinde, her zaman kaytarmayı seçiyoruz. Ben bu yaşıma kadar hep böyle gördüm. Çok yetenekli sporcularımız var; Cem İlkel ve Çağla Büyükakçay gibi... İkisi de bir numara ve ikisi de birbirinden yetenekli. Ancak Türkiye olarak daha çok çalışmamız ve inanmamız lazım.

Bir röportajında, "Çiftlerde şampiyon olmak biraz daha kolaydır. Tekler daha zordur," demişsin. Günün birinde teklerde de bizden şampiyon bir tenisçi çıkar mı? Bunun için neler yapmak lazım?
Dediğim gibi inanmak lazım, onlar da insan siz de insansınız. Onlar da siz de aynı antrenmanı yapıyorsunuz. Kortta o da tek başına, siz de tek başınasınız. İnanmalı ve çok çalışmalısınız.

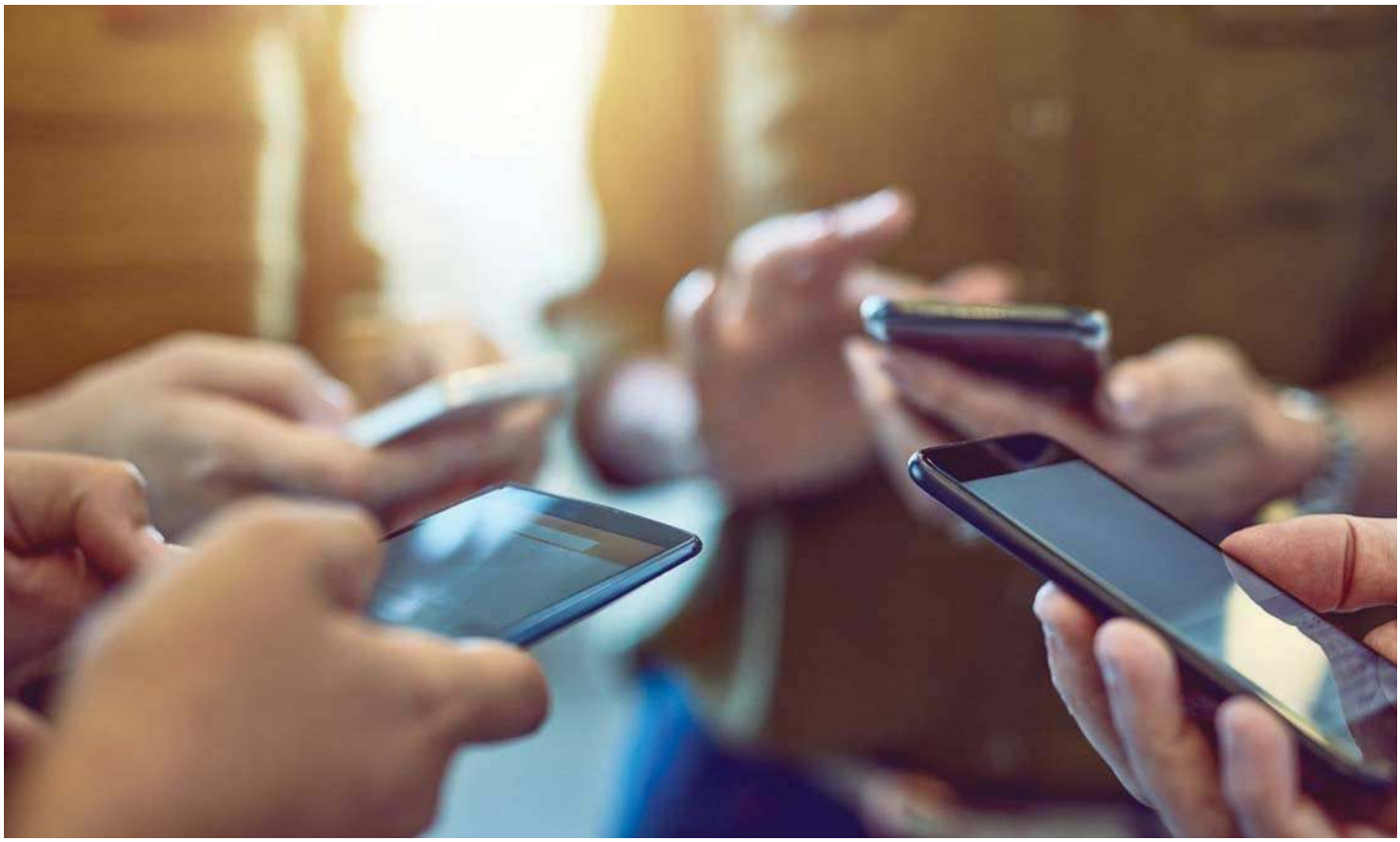
Kendini bir tenisçi olarak değerlendirdiğinde iyi ve zayıf yönlerin nelerdir?
İyi yönlerimden biri slice servis; topu keserek rakibimi dışarı atıyorum. O büyük bir avantaj. Her vuruşum genel olarak baktığınızda iyi ama file önümü daha da geliştirmem gerekiyor. 18 yaş altında dünyada şu an 16'ıncı sıradayım. Ancak zirveye ulaşmak istiyorsam bu vuruşlarımı daha da iyileştirmem şart.

Tenis stilinizi ve oyun tarzınızı nasıl tarif edersiniz?
Genel olarak atak ve agresif bir tarzım var.

Peki, oynayacağın rakipleri analiz ediyor musun? Ona göre maç stratejini nasıl belirliyorsun?
Evet, rakibe göre oyunu kurgulamak çok önemli. Eğer o gün defans yapmanız gerekiyorsa öyle oynuyorum. Gençlerde tüm rakiplerimi tanıyorum ve nasıl oynamam gerektiğini biliyorum. Maçtan önce kuraya bakınca hocam Nika Kakulia ile rakibime ve oyun tarzına ilişkin bir toplantı yapıyor ve maça ona göre hazırlanıyoruz. Örneğin, rakibimin backhand tekniği ve alçak toplara vuruşu kötü diyelim. O zaman ben de oyunumu bu zaafları en iyi değerlendirebileceğim şekilde kurguluyorum.

Hedeflerin neler? Gelecekte kendini nerede görmek istiyorsun?
Şu anki hedefim eylülde gideceğimiz Amerika Açık'ta (US Open) bir kupa kazanmak. Ayrıca Arjantin'deki 2018 Yaz Gençlik Olimpiyatları'nda ülkeme teklerde bir madalya getirmek istiyorum. Kişisel olarak amacım ATP'de ilk 100'e girmek. Bunun ardından ilk 50, ilk 20 ve ilk 10'a da girebileceğimi düşünüyorum. En büyük hayalim ileride Avustralya Açık'ı kazanmak.

Türkiye'de medyanın amatör sporlara olan bakışını nasıl değerlendiriyorsun?
Ağırlıklı olarak futbola yer veriyorlar ama başarı geldikçe tenis yukarılara doğru tırmanmaya başladı. Sosyal medyadaki paylaşımlar biraz ana akım medyayı bu doğrultuda zorlamaya başladı. Ayrıca Cem İlkel, Çağla Büyükakçay ve Marsel İlhan gibi isimler Türkiye'yi bu anlamda biraz daha yukarıya taşıdı. Ancak maalesef ülkemizde öncelikli sporlar futbol, basketbol ve voleybol. Çoğu insan tenisi biliyor ama nasıl izlendiğini, kurallarını bilmiyor. Aslında tenis oynaması çok zor ama izlemesi çok keyifli bir spordur.



Telefonunuzun Kontrolünü Ele Alın

Google ve Apple'ın geliştirdiği yeni özellikler, dijital bağımlılığı zapt etmeye yardımcı olabilir.

Derleyen: Zeynep İlayda Zafer

Modern zamanlara kadar, "dijital" ve "sağlık" kelimelerini yan yana pek görmezdik. Ancak Google ve Apple, en son sürüm işletim sistemlerine yeni dijital sağlık özellikleri entegre ettikçe bu terim de yaygınlaşmaya başladı. Bu, Silikon Vadisi şirketlerinin aşırı cep telefonu kullanımını kabullenmek ve bununla savaşmakta yardımcı olmak konusunda şimdiye kadar attığı en büyük adım.

Yeni Android P gösterge panolarındaki özel aygıtlar, toplam telefon kullanımını, bireysel uygulamalarda harcanan zamanı, gelen bildirimleri ve hatta telefonunuzun tuş kilidini ne kadar sık açtığınızı takip etmenize olanak sağlıyor. Uygulama zamanlayıcısı belirli uygulamalara kullanım limiti koyuyor ve o limiti aştığınızda uygulamaların ikonu gri renge dönüyor. (Uygulamayı yine de kullanabiliyorsunuz ama kendinizi suçlu hissediyorsunuz.) "Hişşşt" özelliği, arkasını çevirdiğiniz zaman telefonu sessize alıyor. Wind Down da her akşam seçilen saatlerde ekranı siyah beyaz yapıyor, böylece siz de yatma saatlerinizde telefonu kullanmak için daha az istekli oluyorsunuz. Güncellenmiş Rahatsız Etmeyin modu, uykunun bölünmesini engellemek için bildirimleri engelliyor.

Apple da iOS 12 için benzer özellikler geliştirdi. Screen Time iPhone kullanımı ve uygulama kullanımı hakkında aktivite raporu veriyor. Rahatsız Etmeyin özelliği belirli lokasyonlarda ve zamanlarda ekran ışığını kısıp bildirimleri sessize alıyor. Peki ya çocuklar? Aile Apple Kimliği sayesinde onların da telefon ve uygulama kullanımlarını takip edebiliyor ve bunlara kısıtlamalar koyabiliyorsunuz.

Telefon kontrolünü destekleyen özellikler pek de yeni sayılmaz. Android için Thrive ve Space, iOS için ise Moment ve Night Shift var. Yeni olan şey ise bu işletim sistemlerinin artık bunları içinde barındırması.

Fakat tüm bunlar bir fark yaratacak mı? Yoksa günlük kullanımımızı takip etmek yeni bir bağımlılık mı yaratacak? En azından, bu gibi hamleler, dijital alışkanlıklarının dengeli bir hayatı ne zaman bozduğu konusunda daha fazla insanın farkında olmasını sağlayacak potansiyele sahip.

2017'de Japon lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmaya göre, günlük olarak beş saatten daha fazla akıllı telefon kullanmak, daha kısa uyku süresi ve insomnia ile ilişkilendirildi. Daha kötüsü, sosyal medya için günlük iki veya daha fazla saat akıllı telefon kullanmak artan depresyon riskine bağlandı.

San Francisco State araştırmacıları, telefonlarını en sık kullanan test deneklerinin aynı zamanda en depresif, en endişeli ve yalnız olanlar olduğunu buldu. Çalışmanın ortak yazarı Dr. Erik Peper, "Akıllı telefon kullanımının davranışsal bağımlılığı, opioid bağımlılığında görülenle benzer şekilde, beyinde nörolojik bağlantılar kurulmasıyla başlıyor," diyor.

Hayali iletişim deneyimleri (aslında olmadığı halde bildirim geldiğini hissediyor ya da duyuyorsanız, bağımlı olabilirsiniz) üzerine bir çalışmanın ortak yazarı olan Dr. Daniel Kruger, yeni özellikleri ve şirketlerin ilgisini olumlu karşılıyor.

"Muhtemelen kullanıcıların telefon kullanımlarını düzenlemelerinde yardımcı olacaklar," diyor. "Ve sorunlu bir telefon kullanımı alışkanlığı olan kişilere de yeni fırsatlar sunacaklar."

YAZI: WILL HILGENBERG

Tatlı İsteğinizi Alt Edebilir misiniz?

Sağlığınız için şeker, patlamaya hazır bir barut fıçısı olabilir ancak testimize dalarak tatlıya geçmeden önce isteklerinizi bastırabilirsiniz.

S1\

Üzerinize öğleden sonraları gelen o durgunluk çöktü. Atıştırma isteğinizi nasıl yatıştırırsınız?

□ A Yarım bir çikolata yiyerek

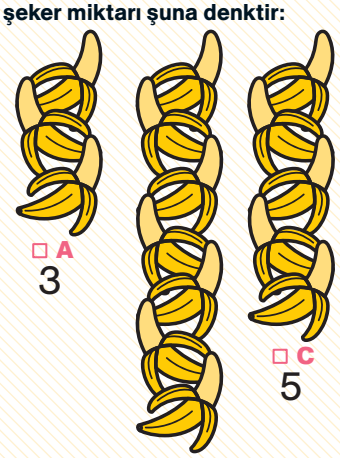
□ B Yürüyüşe çıkarak

□ C Instagram'da gezerek

B Kim bir çikolatanın yarısını yer ki? Onun yerine yürüyüşe çıkın. Innsbruck Üniversitesi'nin çalışmasına göre, yalnızca 15 dakikalık yürüyüş şeker isteğinizi bastıracaktır. Instagram'a gelirsek, #foodporn diye yapacağınız arama, insülin seviyelerinde ani artışlara neden olarak "hayalet açlığı" tetikler.

S2\

Günlük olarak tüketebileceğiniz şeker miktarı şuna denktir:



□ A 3

□ B 7

□ C 5

C NHS'nin limiti günde 90 gram, ancak antrenmanlarınızın zorluğuna göre daha fazlasından ya da azından da fayda görebilirsiniz. Bu, beş büyük muza, yarım litre meyve püresine veya dört somun beyaz ekmeğe eşdeğer. Gerçekten de dengeli bir beslenme planı.

S3\

Tatlı yemek bir ergenin cildine sahip olmanıza neden olabilir.

□ A Doğru

□ B Yanlış

A Hayır, maalesef jölelerin yaşlanma karşıtı özelliklerinden bahsetmiyoruz. *American Journal of Clinical Nutrition*'daki bir çalışma, kan şekerini yükselten yiyecekleri akneyle ilişkilendirdi. Ancak çinko zengini yiyecekler, ciltteki enflamasyonu azaltıyor. Yumuşak şeker alışkanlığınızı kaju ile dengeleyin.

S4\

Düşük kalorili tatlandırıcılar akıllıca bir kilo verme stratejisi mi?

□ A Evet

□ B Hayır

B Siz böyle de yeterince tatlısınız. Purdue Üniversitesi'nde yapılan çalışmalara göre, sakkarin katkı maddeleri, tada bağlı olarak kalori alımına değer biçme kabiliyetimizi şaşırtıyor, bu da atıştırma isteğine ve olası kilo alımına neden oluyor. Sıfır kaloriyi seven bir adamsanız, diyet kolayla ilişkinize bir ara vermenizi öneririz.

S5\

Hangisi diyabetin potansiyel nedenidir?

□ A Genetik

□ B Şeker

□ C Aktif olmama

ABC Üçünün de sağlık problemlerine yol açma potansiyeli var. Ancak yüksek şeker tüketme alışkanlığı diyabetle ilişkilendirilse de aşırı vücut yağı ve zayıf fitness seviyesinin daha önemli bir rol oynadığı görülüyor. Yani, haftasonu koşunuzun ardından bir kafede kek yeme alışkanlığınız varsa yine iyisiniz demektir.

S6\

Bal ve fruktoz günlük şeker tüketim limitimizin bir parçası sayılmaz.

B Hangi isimle olursa olsun, şeker yine de tatlıdır ve yine de bir dizi sağlık problemine yol açma ihtimali vardır. Ancak normal şekere kıyasla hem bal hem de fruktozun kan şekerinde daha hafif bir etkisi olduğu görüldü. Onları, lezzetli kötünün iyisi olarak düşünebilirsiniz.

S7\

Tatlı atıştırmalıklar isteğini çoğunlukla şu zamanlarda hissederiz...

☐ A Yorgunken ☐ B Öfkeliyken ☐ C Açken

A Geç saate kadar uyanık kaldığınız geceler sizi otobüsü kaçırmaktan daha büyük bir riske sokabilir. UC Berkeley, uykusuzluğun beynin karar vermek için gerekli olan bölgelerini köreltiğini, aynı zamanda isteği kontrol eden kısımlarını güçlendirdiğini keşfetti. Avokado ile yapacağınız bir kahvaltıyla her ikisini de onarın. İçindeki yağ, yeme isteğinizi bastıracak ve E vitamini beyninizi kaçırdığınız uykudan koruyacaktır.

S8\

….'da geçireceğiniz bir saat, kan şekeriniz üzerinde spor salonunda geçireceğiniz bir saatten daha büyük etkiye sahiptir.

☐A Yatak

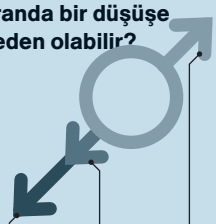
☐B Banyo

☐C Bar

B Loughborough Üniversitesi'ndeki bilim insanları tarafından yapılan çalışmada, denekler yemek yemeden önce banyo yaptıklarında, yemekten sonraki kan şekerleri yemek öncesi antrenman yapmaya kıyasla yüzde 10 daha düşüktü. Banyoda elmalı turta yemenin etkileri üzerine çalışma yapılmadı.

S9\

Yüksek şeker alımı testosteron seviyelerinde ne oranda bir düşüşe neden olabilir?



☐A %25 düşüş ☐B %15 düşüş ☐C Değişim olmaz

A Ağırlıklar ve alkolsüz içecekler kötü partnerlerdir. *Clinical Endocrinology*'ye göre 75 gramlık şeker alımı, T seviyelerinde yüzde 25'lik bir düşüşe neden olur. Alışkanlığınızı bırakamazsanız, 1 tekrarda kaldırabileceğiniz maksimum ağırlığın yüzde 85 ila 95'iyle bileşik kaldırışlar yaparak testosteron seviyelerinizi artırın.

S10\

Aşırı şeker sperm sayınıza zarar verebilir.

☐A Doğru

☐B Yanlış

A Pastaları kendiniz için bırakmıyorsanız gelecek nesiller için bırakın. *Human Reproduction* dergisinde yayımlanan bir çalışma, normalde sağlıklı olan erkeklerdeki kötü sperm kalitesini yüksek şeker alımıyla ilişkilendirdi. Testislerin etrafında depolanan aşırı yağ da potansiyel bir sebep. Fakat spor salonunda bu kısma yönelik nasıl çalışabileceğinizden emin değiliz.

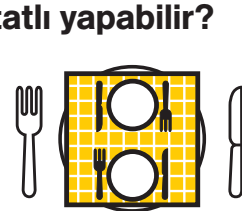
S11\

Hangisi daha fazla bağımlılık yapar?

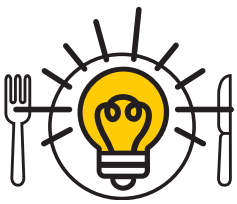
B Sizin tercih ettiğiniz uyuşturucu yiyeceklerse, şekeri A Sınıfı olarak düşünebilirsiniz. *American Journal of Clinical Nutrition* dergisinde yayımlanan araştırmada, bu maddenin beynin zevk sistemini diğer yiyeceklerden farklı bir şekilde uyardığı, kendinizi yemeye aşırı kaptırma dürtünüzü artırdığı görüldü. Peynir tabağını tercih edip yemek sonrası tiramisunuzdan uzak durmanız, temiz kalmak için eğlenceli bir yol. Turşuyu uzatın.

S12\

Hangisi ekstra kalori eklemeden pudingi daha tatlı yapabilir?



☐ A Çatal bıçak servisi



☐ B Aydınlatma

☐ C Randevunuz

A ve C *Flavour* dergisindeki çalışmaya göre, daha yavaş yemenizi teşvik etmesine ek olarak, yiyeceği daha küçük bir kaşıkla almak bize daha tatlı gelmesine neden oluyor. Duyusal deneyiminizi daha da artırmak mı istiyorsunuz? Yale Üniversitesi tarafından yapılan bir çalışmada, leziz yiyecekleri başkasıyla paylaştığımızda daha çok keyif aldığımız görüldü. İyisi mi siz büyük boy ısmarlayın.

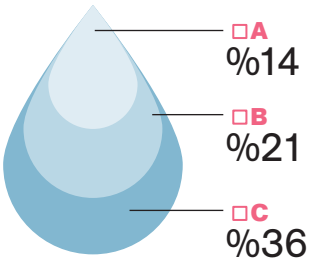
S13\

Tatlı yeme isteğiniz kalp hastalıklarından ölme riskinizi ne kadar artırır?

C Sodyumu unutun: Artık kalp sağlığının yeni, kristalize bir düşmanı var. *Open Heart* dergisindeki bir çalışmaya göre, günlük kalorilerinin yüzde 10 ila 25'ini ilave şekerden alanların kalp hastalığından ölüm riski yüzde 30 artarken, tuzda çok küçük bir etki görülüyor. Bu da ileride sinemadaki patlamış mısır siparişinizi etkileyebilir.

S14\

Günde bir litre su içmenin yüksek kan şekerini düşürme oranı...



B Paris'teki Bichat-Claude Hastanesi, daha çok H2O tüketen insanların hiperglisemi yaşama ihtimalinin daha düşük olduğunu belirtiyor. Susuzluk yalnızca sabah 11'de atıştırmalık bisküviler için iş arkadaşlarınızın kafasını ütüleme dürtünüzü artırmakla kalmaz, aynı zamanda su, böbreklerinizin fazla kan şekerini atmasına yardımcı olur.

S15\

Aşağıdaki çeşnilerden hangisi kan şekerinizi düşürmez?

□A
Sirke

□B
Tarçın

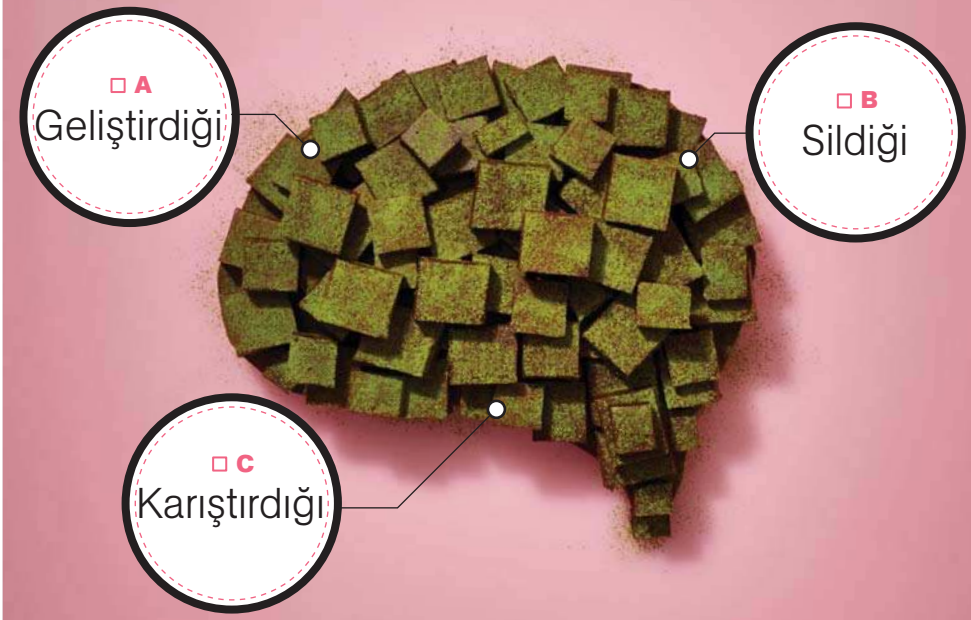
□C
Ketçap

□D
Acı sos

C Karbonhidrat ağırlıklı yemeklere eklendiğinde A, B ve D'nin kan glukozundaki çıkışları köreltiği bilinirken süpermarketten alacağınız domates sosu her sıkımında 4 grama kadar şeker barındırabilir. Bir sonraki patates kızartması tabağınızın bu kuralı izlediğinden emin olun.

S16\

Şekerin hafızanızı... görüldü.



A ve C Barcelona Üniversitesi'ne göre, günlük kafein alımınıza şeker eklemeniz zihinsel becerilerinizi artırır. Ancak bunu sabahın acı verici derecede erken saatlerindeki toplantılara saklamanız en iyisidir. UCLA, şekerli bir beslenme düzeninin zaman içinde beyindeki hücreler arasındaki iletişime zarar vererek öğrenme ve hafızanın önünde bir engel teşkil ettiğini bildiriyor.

S17\

Ne kadar şeker tükettiğinizi biliyor musunuz?

□A
Evet

□B
Hayır

B Büyük olasılıkla rastgele tahmin etmeye çalışıyorsunuzdur. Reading Üniversitesi, deneklerin şeker düzeylerini test etti ve şeker alımlarını tahmin etmelerini istedi. Yüksek şeker alımı obeziteyle ilişkilendirilirken en çok şeker aldığını düşünenler aslında en az kilolu olanlardı.

S18\

Şekerli içecekler hücre yaşlanmasının hızını kaç yıl artırabilir?

□A
1 ½

□B
4 ½

□C
7

B Tatlı isteğiniz size yalnızca kilo aldırmakla kalmaz, aynı zamanda yıllarınızı sizden alır. *American Journal of Public Health*'teki araştırmada, her gün şekerli içecek tüketen kişilerin, kendi hücrelerinden 4,6 yıl daha yaşlı hücrelerde tipik olarak görülen DNA değişiklikleri yaşadıkları görüldü ki bunlar sigara içmekten kaynaklananlara benzer değişikliklerdi.

SKOR

0-6
SAKKARİN RÜYALARI

Doyumsuz bir tatlı isteğiniz varsa bir sonraki smoothie'nizin içine kırmızı meyveler ekleyin. *British Journal of Nutrition*'dan bir çalışma, şeker alımınıza polifenol zengini kuş üzümü, cranberry (turna yemişi) ve çilek eklemenizin kan şekerinizdeki yükselişi düşürdüğünü ve ona bağlı olarak da yağın depolanmasını azalttığını gösterdi.

7-12
BİR KAŞIK ŞEKER

Ara sıra yaşadığınız atıştırma isteğiniz hâlâ sizi yenebiliyor. İşte bunu çözebileceğiniz eğlenceli bir yöntem: Biraz Tetris oynamak bu arzularınızı beşte bir oranında azalabilir. Plymouth Üniversitesi, yalnızca üç dakika oynamanın beynin dikkatini dağıtarak sağlıksız yiyeceklere duyduğunuz arzuyu zayıflattığını keşfetti.

13-18
TATLI BİR NOKTA

Şeker hakkında tam bilgi sahibisiniz. Ancak şekerden kaçan biri bile olsanız biraz tatlılık size fayda sağlayabilir. Birmingham Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, bir karbonhidrat içeceğini yutmadan ağızlarında gezdiren atletler, bisiklet sürme süresi deneyini daha hızlı bitirdi.

KANITLANMIŞ GERÇEKLERİ SÖZDE BİLİMDEN AYIRT ETMEK OLDUKÇA ZORDUR

SAĞLIK ALDATMACASI

Son yıllarda temiz beslenme, fitness ve tazeliğin cesur bir takibinden, internette revaçta olan bir sembole ve son moda bir niyet beyanına döndü. Sağlık meraklıları için yeni trend yeşiller. Ancak her şey bir yana, bunun sağlığınızla ne ilgisi var ki?

YAZI DAN MASOLIVER
FOTOĞRAF ROWAN FEE

Yeni aldığım spiral sebze kesicimin kolunu çevirirken, organik kabak şeritleri hoş ve ışık saçan bir şekilde tabağıma dökülüyor. Bu, bir milyon Instagram postunun alışıldık tablosu. Deliciously Ella olarak bilinen, kılavuz olarak yemek kitabını kullandığım Ella Mills'in tarifi, "tüm sağlıksız, yağlı süt ürünlerinin, işlenmiş unun ve etin" "büyüleyici avokadolarla" değiştiği yemeğimin, kremalı carbonara soslu bir kâse spagettiyi andıracağını garanti ediyor.

Glütenli makarna gibi, yağlı krema ve "işlenmiş" dana bacon dilimleri de gitti. Bu, sosyal medyada paylaşabileceğiniz en iyi temiz beslenme ürünü. Her ne kadar yavan bir tadı olsa da kitabın her parlak sayfası, en azından kendimizi harika hissetmemizi sağlayacağını garanti ediyor. Brezilya cevizi, nane yaprakları, zeytinyağı ve evet, avokadodan oluşan sıvılaştırılmış bir sos yemeği tamamlıyor ve işte, #çiğ #vegan ve #temiz akşam yemeğim hazır.

2015 yılında, sağlık kraliçesi Deliciously Ella'nın ilk kitabı Amazon listelerinin en tepesindeyken, kolay etkilenen tüketicilerin işlenmiş karbonhidrat ve glüten yığınına sırtını dönmesiyle İngiltere'de beyaz ekmek satışları 100 milyon sterlin düştü. Bu esnada ise başlıca sağlık ürünlerinden avokadolar, ekşi mayalı çavdar ekmeğinin üzerinde ezildiği kadar bir şiddetle rekorları kırarak geçmiş yılların satışlarını neredeyse ikiye katladı.

Değerleri daha çok Instagram profillerinin popüleritesiyle ölçülen Mills ve bloggerlıktan dönen yemek kitabı yazarları tarafından pazarlanan sağlıklılık (wellness) fikri, sağlığa dair tüm konuşmalarda öne çıkıyor. Daha da ötesi, hayat tarzlarımıza hükmediyor, besin seçimlerimizden giydiğimiz spor salonu kıyafetlerine kadar her şeyi yeni bir statü sembolüne dönüştürüyor. "Sağlıklılık (wellness)" kelimesinin kendisi bile sahip olmanız gereken yozlaşmış, esrarlı ve her şeyi kapsayan bir his ve beyan ettiğiniz bir sadakat oldu. İnsanlar sağlığın peşinde büyük paralar harcıyor, blenderlar alıyor, saati yüz liralık butik derslere yazılıyor ve yeşil detoks suları içiyorlar. Tüm bunları da vücutlarıyla ilgili hedefleri biraz kilo vermek veya biraz kas kazanmak kadar mütevazıyken, ilginç bir şekilde görülmeyen, dindarlığa yakın bir şevkle yapıyorlar.

Ancak herkes bu inanışında o kadar azimli değil. Uzmanların birçoğu, sağlıklılık fenomenine dayanak oluşturan ideal "temiz" beslenmenin bilimsel temelini sorguluyor. Daha fazlası ise toplumun, sağlık sorunlarına dair hayati önem taşıyan bir kılavuz olarak bir grup genç, fotojenik, çoğunlukla kadın, kendi kendini eğitmiş ve son derece kalifiye olmayan girişimcinin başına üşüşmesinin nedenini merak ediyor. Tüm samimi gülümsemelerin ve belirsiz iddaların altından fışkıran sağlıklılığın, köküne kadar sorunlu olduğuna dair kin dolu bir ses var.

YETERİ KADAR İYİ OLMAK

Kitap anlaşmaları, dergi çekimleri ve fotoğraf filtreleri bir yana, sağlık bloggerlarının yemekle şu anki ilişkimize en büyük katkısı belki de konuşulan dildir. Paketli veya önceden hazırlanmış yiyecek ürünlerinin rutin ola-

KITANIN YAĞI

Türkiye'de avokado satışları gittikçe artıyor. Ancak avokadonun Kaliforniya'dan gelen ilginç bir gıda olmaktan bir sağlık maskotuna dönüşü, bir yüzyıla yakın zamandır devam ediyor.

1927

The California Avocado Growers' Exchange, satışları artırma teşebbüsüyle meyvenin adını **"timsah armutundan" "avokadoya"** değiştirmek için talepte bulundu. Mantıklı bir adım.

1992

PR şirketi Hill & Knowlton'ın NFL takımları aracılığıyla **guacamole** tariflerinin reklamını yapmasıyla, Superbowl hafta sonunda avokado satışlarında rekora imza atıldı.

1998

ABD, dünyanın ana avokado ithalatçısı olan Meksika üzerindeki ihracat kısıtlamalarını kaldırıyor. Talep artıyor; avokado İngiltere gibi diğer ülkelere de yayılmaya başlıyor.

UZMAN GÖRÜŞLERİ SOSYAL MEDYANIN ŞİDDETLİ SALDIRISINI YARIP KENDİNİ GÖSTEREMİYOR

rak "sahte" veya "genetiği bozuk" olduğu için dışlanması nadir görülen bir durum sayılmaz. İster çikolatalı gofretten isterseniz hamurişinden bahsedelim, bir ağaçtan toplanmamış veya yerden kazarak çıkarılmamış her şey, bazıları tarafından "yapay" olarak kabul edilir. Ve bir zamanlar yediğiniz yiyecek sizin için iyi ya da kötü olarak nitelendirilebilirken, bugünlerde yiyecekler etik bir kalite üstlendi, ya #temiz yiyecekler var ya da tanrı esirgesin, #pis yiyecekler...

Çoğu kişinin iddiasına rağmen bu bize özellikle yardımcı olabilecek bir gelişme değil. "Temiz beslenme' eninde sonunda az beslenme anlamına gelen geniş bir terim," diyor British Dietetic Association'dan klinik beslenme uzmanı Rick Miller. "Bazıları için bu, gluten ve süt ürünleri gibi "toksin" olarak algılanan besinleri kesmek, diğerleri içinse kendini çiğ yiyeceklerle sınırlamaya varacak kadar ileri gitmek anlamına gelebilir." Bu tarz yaklaşımların fiziksel sağlığınıza faydalarını bir an için kenara koyarak, Miller kısıtlı beslenme kültürüyle katlanan bu belirsizliğin zihinsel sağlığımız üzerinde oldukça zararlı bir etkisi olabileceği konusunda uyarıyor. Ortoreksiya nevroza - sağlıklı beslenme üzerine aşırı takıntılı olma durumu - artış gösteriyor. "Duruma bir yandan baktığımızda, 'temiz' ve 'pis' gibi etiketler yiyecek üzerinden bir anksiyeteye yol açabilir. Diğer yandan ise bu korkunç bir yeme bozukluğuna dönebilir. Temiz beslenme, ideal bir yiyecek piramidi olduğu fikrine takıntılıdır ve seçimleriniz bu piramidin dışına çıkarsa bir nevi temiz değilsinizdir, değeriniz yoktur."

Problemin bir kısmı bağlam ya da bağlam eksikliğidir. Sosyal medyada insanlara, görüntünün arkaplan bilgisi verilmeden, çevresinden koparılmış görseller sunuluyor ancak buna rağmen insanlar dar dünya görüşlerini empoze edecek şekilde yorumlar yapmaktan geri durmuyor. "Sıkı çalışan birini ele alalım," diyor Miller. "Bu kişi 'temiz' besleniyorsa, yani karbonhidrat, tahıl ve glütenden kesiyorsa, ihtiyaç duyduğu kalori ve besin değerlerini almadığından yorgunluk da çekiyor olabilir. Ancak sağlık toplumunda, kimse Instagram postlarına 'Yeterince patates yemiyorsun yalnız,' gibi yorumlar yapmayacak. Büyük olasılıkla 'toksin' veya 'ağır metal' alımı üzerinden sorgulanacak ve zaten besin değeri açısından eksik olan beslenme düzeninden daha da fazla kesmeye teşvik edilecek."

> "Yiyeceklerin artık etik bir kalitesi var. Ya temizler ya da pis..."

Toplum tarafından yapılan bu tarz şüpheli teşhisler sağlık dünyasında yaygın. Sosyal medya tarafından temiz beslenmenin kraliçesi olarak görülen Deliciously Ella'nın kendisi de onu yorgun ve yataktan çıkmakta zorlanan bir hâle getiren, nadir ve güçten düşüren bir otoimmün hastalık olan postürel taşikardi sendromunun tedavisi olarak beslenme düzeninde yaptığı değişikliklerden sonra ün kazandı. Geleneksel tıbbın çok az faydası olduğunu gören Mills, şekeri, glüteni, süt ürünlerini, eti ve ayrıca işlenmiş veya rafine edilmiş her şeyi beslenme düzeninden çıkardı. Dediğine göre iki

→

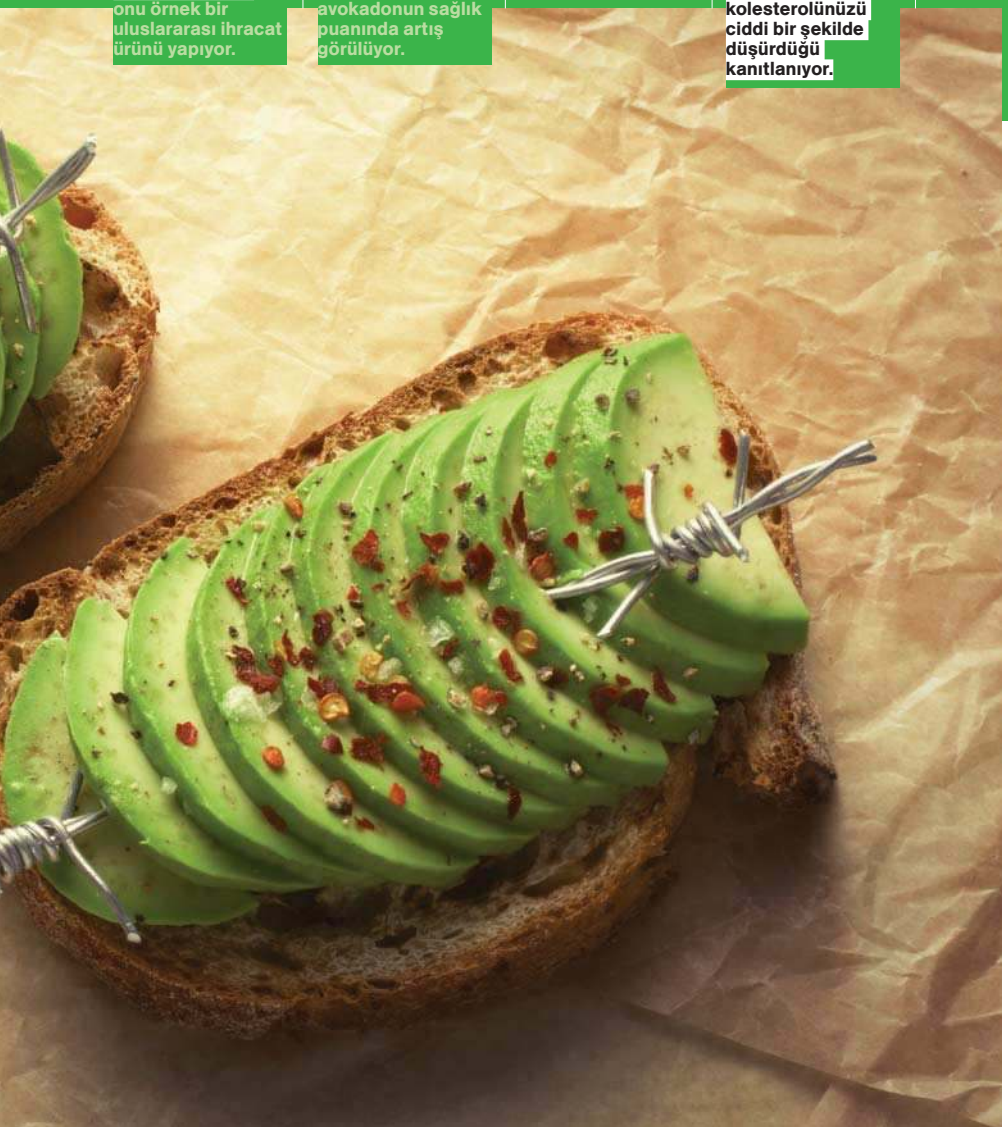
2007
Hass çeşidi, avokadoların kralı olarak en tepede bulunuyor; hem de yalnızca kremsi yüksek yağlı içeriği nedeniyle değil, **yavaş olgunlaşması ve kalın kabuğu** da onu örnek bir uluslararası ihracat ürünü yapıyor.

2013
"Avokado tüketiminin **daha iyi beslenme kalitesi ve besin alımıyla** ilişkilendirildiğini" iddia eden makalenin *Journal of Nutrition*'da yayımlanmasıyla avokadonun sağlık puanında artış görülüyor.

2015
Yağların aslında o kadar da kötü olmayabileceğinin, hatta çoğunun faydalı olduğunun açığa çıkması, avokadoları daha da ilgi odağı haline getiriyor.

2016
Journal of the American Medical Association'daki bir çalışmada, İnstagram'da paylaşsanız da paylaşmasanız da günde bir avokado tüketmenin **LDL kolesterolünüzü ciddi bir şekilde düşürdüğü kanıtlanıyor.**

2017
Basına konu olduğu dönemlerde **#avokado etiketi neredeyse beş milyon kez kullanılmıştı.** Popüleritesi de hiç azalma göstermiyor.



TEMİZ BESLENMEYE OLAN BAĞLILIK GİZLİ SAĞLIK RİSKLERİYLE BİRLİKTE GELİYOR

yıl içinde hastalığının semptomlarını ilaç olmadan yönetebiliyordu ve tüm bunlar biraz ev araştırması ve temizlenen diyet sayesindeydi. Niyet bu olsun ya da olmasın, kesin mesajdan kaçış yok: Tıp alanında uzman kişileri dinlemek, vücudunuzu dinlemek kadar önemli değil. Yine de vücudunuzun size ne söylediğini anlayamıyorsanız tek yapmanız gereken bir sağlık gurusunu dinlemek ve ekmek yemeyi bırakmak.

DEĞİŞİMİN YÜZLERİ

Diyetisyenlerin durmaksızın verdiği tavsiye, çölyak hastalığı gibi teşhisi konmuş tıbbi bir rahatsızlığınız olmadığı sürece glüteni besinsel anlamda diyetinizden çıkarmanızın akıllıca olmadığıdır. Ancak bu kadar çok sağlık savunucusu - bunu idda etmeseler de - "beslenme uzmanı" olarak görülürken, kime güvenmelisiniz? "Beslenme uzmanı' unvanıyla ilgili sorun, bunun korunan bir unvan olmamasıdır," diye açıklıyor Miller. "Herkes kendine beslenme uzmanı diyebilir ve bundan çok para kazanması da olasıdır." Gerçekten de ABD'deki Institute of Integrative Nutrition (Madeleine Shaw ve söylenene göre Pippa Middleton gibi ünlü mezunlar veren enstitü), 4000 pound gibi hatrı sayılır bir rakamla çevrimiçi "yeterlilikler" sunuyor.

Bu Miller'ı pek heyecanlandıran bir düşünce değil. "Bir diyetisyen veya beslenme terapisti olmak üç ila dört yıllık bir lisans öğrenimi gerektiriyor," diyor. "Ancak bir günde tamamlanabilen çevrimiçi beslenme kursları gördüm." Birçok okul, öğrencilerini öğrenme aşamasında pratik yapması için teşvik ediyor ancak ne yaptığınızı gerçekten bilmeden buna atılmak oldukça tehlikeli."

Sorun, diyetisyenlerin seksi olmaması. Kural olarak, onlar internette etiketler kullanmıyor. Ayrıca The Health and Care Professions Council'e kayıtlı birinden gelecek beslenme tavsiyesi büyük olasılıkla sıkıcı gelecektir. Porsiyon miktarını azaltmanız, besin alımını çeşitlendirmeniz ve biraz düzenli egzersiz yapmanız söylenebilir; eninde sonunda sonuçları görmeye başlarsınız. Sorun şu ki eninde sonunda kulağa çok uzun bir süre gibi geliyor. Sağlık gurularının mesajı ise daha çekici bir şekilde filtreleniyor: Diyetinizde revizyon yapın ve anında daha sağlıklı, mutlu ve temiz görünün ve hissedin.

Kyle Books'un deneyimli editörü, *Bowls of Goodness* ve *The Meat Free Monday Cookbook*'un yayıncısı Vicky Orchard'a göre, konu sağlığa geldiğinde, kurulu bir sosyal medya profili besinsel niteliklerden veya yemek pişirme kabiliyetinden daha önemli. "Tüm yayıncılar sosyal medyada bu tarz bir platforma sahip diğer kişileri

INSTA ERKEKLER

Daha iyi olmayla ilgilenen bu popüler erkeklerin de kanıtladığı gibi, sağlık uzun saç ve tayttan ibaret değil

David Wolfe
Çiğ gıda savunucusu ve "bilim heveslisi" Wolfe'un ikinci adı gerçekten de Avocado. ABD'de popüleritesini uzun süredir koruyor.

Joshua Rosenthal
Institute for Integrative Nutrition'ın kurucusu, yalnızca altı haftalık çevrimiçi bir kursla "insanlık için yeni bir gelecek" vadeden dersleri yönetiyor.

Tom Daley
Tom's Daily Plan adlı çok satan kitapta, dalgıç, "kısa sürede daha yağsız, daha güçlü, daha sağlıklı" olmanız için hayata dair bir dizi ipucunun sözünü veriyor. Olimpik erkek mayolarınız için mükemmel bir kitap!

arıyor," diyor. Gerçekten de bunların neden yayıncıların hayali olduğunu görmek için Madeleine Shaw veya Clean Eating Alice tarafından paylaşılan bir mutlu selfie'yi görmeniz yeterli. Böyle göründüğünüz sürece kim yumurta kaynatmayı bilip bilmediğinizi umursar ki?

Tüketici talebinin olduğu yerde tabii ki kazanılacak paralar vardır. Pazar analisti Statista, İngiltere'deki sağlık endüstrisine 25 milyar sterlinin üzerinde değer biçiyor ki bu tutarla çok fazla karalahana smoothie'si yapabilirsiniz. Yerel (mümkünse pahalı ve kaliteli) süpermarketinizin reyonlarını gezin ve sağlık endüstrisinin ölçüsünü açıkça görün. Fıstık ezmeniz "Ekstra şeker yok!" diye bağırırken paketli sushi bento kutuları "glütensiz" olduğunu iddia ediyor. Doğal olarak, sağlık bloggerlarının reklamını yaptığı ürünler her yerde karşınıza çıkabiliyor.

"Gerçekdışı faydaların yazıldığı etiketlerle yiyecek fiyatları meşrulaştırılıyor"

EKSTRA SOS

Markete gidiyorsunuz, o çok ünlü vegan dostu, glüten, süt ürünü ve rafine şeker içermeyen enerji barlardan bir tane alıyor ve gönül rahatlığıyla yiyorsunuz. Tadı o kadar iyi ki bu kadar sağlıklı ve tatlı bir şey yemek size kendinizi harika hissettiriyor. Bitirdiğinizde çevirip artık boş olan paketin üzerindeki besin değerleri tablosunu okuyorsunuz. Az önce tükettiğiniz 40 gramlık barın içinde 19,6 gram şeker var. Bu, marketten alabileceğiniz çoğu çikolata ile aynı oranda şeker demek.

"Bu ürünler, sağlıkla oldukça ilişkilendirilen bir marka altında piyasaya çıkıyor; ancak sağlıklı ürün sayılmaları için hiçbir açık sebep yok," diyor yiyecek üretimi endüstrisinde bir geliştirme şefi olan Anthony Warner. The Angry Chef adlı bloğu, temiz beslenme ve sağlık üzerine lafını sakınmayan ve iyi bilgiden gelen eleştirileriyle, hem bilim hem yemek dünyasında kült bir statü kazandı. "İnsanların bu enerji toplarını yememesi gerektiğini söylemiyorum; ancak yüksek yağ ve şeker içerdiklerini, işlenmiş, paketli gıda ürünü olduklarını unutmamanız gerekiyor. Problem, sağlık markasıyla ilişkili olduklarından sağlıkla yakın bağlantıları olduğunun ima edilmesi. Ancak aynı şekilde, bunu destekleyen çok az kanıt var."

Birçok bloggerın kendini saygı duyulan veya bilinen bir eğitimi olmadan beslenme uzmanı olarak tanıtması gibi, Warner bu kişilerin yiyeceklerle ilgili iddialarının çoğunun da kontrol edilmediğini ekliyor. "Gıda endüstrisi ciddi bir şekilde denetlense de, sağlık endüstrisinin belirli alanlarında çoğu zaman insanlar denetleme olmaksızın ne isterlerse söylüyorlar. Örneğin, bir kitap gerçekler kimse tarafından doğrulanmadan bile basılabilir. Bu hayal kırıklığı yaratıyor çünkü yanlış bilgiyi yayıyor. Çok satanlar listesinde birçok kötü bilim kaynağı var."

Warner, sağlık endüstrisinde hızla çoğalan ve temeli olmayan iddialar kadar kötü olan bir diğer şeyin, onun açıkça demokratik olmayan doğası olduğunu söylüyor. "Gıdayla statü göstermeyi çokça görüyorsunuz ki bu, insan toplumunda nispeten yeni bir olgu. Bu günlerde yiyebileceğimiz o kadar çok seçeneğimiz var ki insanlar gıdayı kendileri hakkında bir şey anlatmak için kullanıyor: 'Zengin ve başarılıyım, gerçekten özel, pahalı malzemeler bulmak için marketleri tarayarak saatler harcayabilirim.' Ancak bunu meşrulaştırmak için hurma, Hindistan cevizi şekeri veya deniz yosunu özü gibi tuhaf şeker değişikliklerine inanılmaz derecede gerçek dışı sağlık iddialarını yakıştırıyorlar. Gerçekte ise bu ürünler, besin değeri açısından tüm normal sağlıklı ve dengeli beslenme düzenlerinden daha güçlü değiller."

Bu tarz eleştiriler sağlık gurularının kendileri tarafından da fark edildi. Deliciously Ella, geçtiğimiz yıl web sitesinde şu metni paylaştı: "Bu, diyet yapmakla, kısıtlama veya kurallarla ilgili değil ve kesinlikle 'temiz' konseptiyle ilgili de değil. 'Temiz beslenme kraliçesi' olarak anılsam da, bu terimi ne yaptığımı tanımlamak için kullanmıyorum ve asla kullanmayacağım. Besinleri 'iyi' ve 'kötü' olarak iki kategoriye ayırmanın son derece olumsuz olduğu ve besinlerin suçluluk duygusu uyandırması gerektiği şeklindeki esasen katılmadığım fikri daha da desteklediği konusundaki eleştirilere katılıyorum." Tabii ki hâlâ buğday, işlenmiş şeker, et ve süt ürünlerinden kaçınıyor; ancak görünüşe göre onun için işe yarayan sistem bu.

DENGEDE DURMAK

Mills için kendini sağlık dünyasının olumsuz taraflarından uzaklaştırmak, bir blog postu paylaşmak kadar kolay olabilir. Ancak Fulham'ın sağlık mabedi Lomax'ta tanıştığımız Clean Eating Alice için bu o kadar da kolay değil. Kendi fitness değişimini paylaştıktan sonra hızla 500 bin çevrimiçi takipçi kazanmıştı.

"Clean Eating Alice' adını seçtiğimde, tamam, artık beslenme programımdan tüm saçmalıkları çıkaracağım ve ona 'temiz' diyeceğim, diye düşündüm," diye açıklıyor. "Ne anlama geldiği konusunda hiçbir fikrim yoktu ve hâlâ 'temiz beslenmenin' gerçek bir tanımı yok."

Gülüşü duraksıyor. "Bu son derece hayal kırıklığı yaratan bir durum. Kısıtlamalara inanmıyorum, diyetinizden bir şey çıkarmaya da inanmıyorum. Aslında, toptan bir yeniden markalaşma sürecine girmeyi düşünüyorum."

Doğal olarak Alice'i anlamaya meyilliyiz. Kısıtlayıcı bir diyeti asla savunmadığını söylerken samimi görünüyor. Glüten, süt ürünleri ve et onun menüsünde yer alıyor ve asla beslenme alanında kalifiye olduğunu iddia etmedi. Şimdilerde, kişisel antrenörlük kariyerine odaklanan Alice, kendini "sağlıklılıktan" sonraki hayata hazırlıyor. "Bu balon çok uzun süre böyle kalmaz," diyor. "Eninde sonunda tüm yanlış bilgilerin üzerinde sert önlemler almaya başlamaları gerekecektir."

Yayıncılık alanında da sağlık tabakalarındaki tektonik kayma dikkatlerden kaçmadı, diyor Orchard. "Ortalıkta çok fazla bilgi olduğundan toplum her şeyi daha çok sorgulamaya başlıyor; doğru yeterliliklere sahip kişileri arıyor." "Yeterliliğe" sahip kişilerin tavsiyelerini aramanın, muhtemel bir varsayımdan çok gün yüzüne çıkan bir farkındalık olması, bu problematik durumun ne kadar derine işlediğinin bir göstergesidir.

Peki, çoğu sağlık uzmanı kemik suyunu abarttı mı? Pek sayılmaz. Kitap anlaşmaları yapan, alışveriş sepetlerini daha fazla enerji topu ve spiral doğranan daha çok sebzeyle dolduran bloggerlar arttıkça, sıkıcı, kanıt temelli gerçeklerin Instagram etiketlerinde sağlık influencer'larınınki kadar baskın çıkacağı zaman biraz uzak görünüyor.

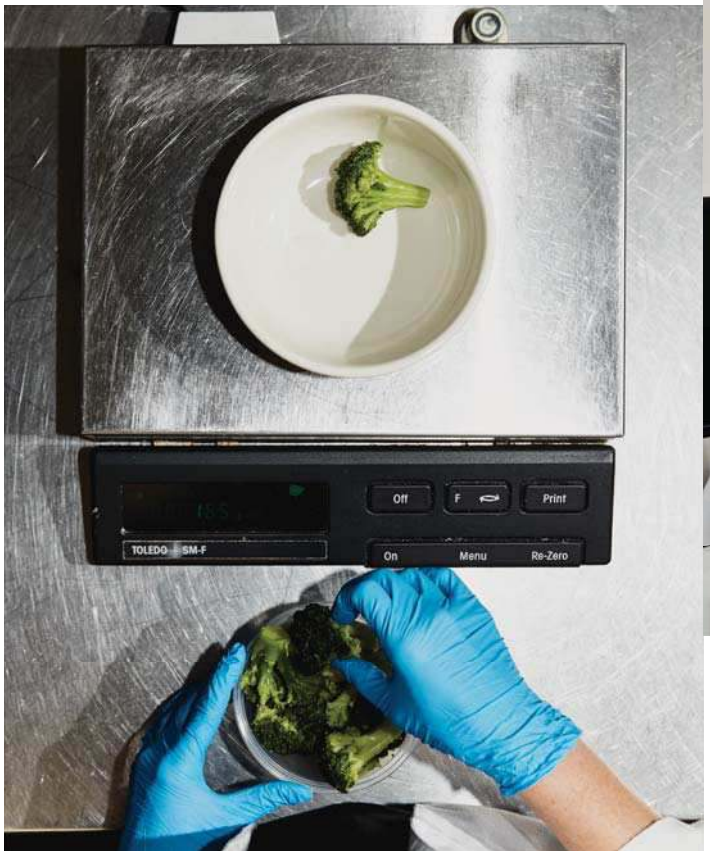
Bu esnada, belki de yapmanız gereken en iyi şey biraz spor yapmaktır. Kendinize sağlıklı, renkli bir akşam yemeği hazırlayın, bir bardak da hoş bir içecek koyun. Aynısını ertesi gün de yapın ve nasıl hissettiğinize bakın. Bu tabii ki beslenme bilimi değil; ancak kesinlikle roket bilimi de değil. Asıl nokta da bu.

PENNINGTON BIOMEDICAL RESEARCH CENTER'DA, ÜNLÜ FİLM *YENİLMEZLER*'DEKİNE BENZER BİR UZMAN EKİP, YAĞLARA KARŞI SAVAŞI KAZANMAK İÇİN YENİ YOLLAR BULMAK ÜZERE BİRLİKTE ÇALIŞIYOR. İŞTE ÖN SAFLARDAN BİR RAPOR VE BULGULARIN SİZİN İÇİN ANLAMI...

Gönüllü Bryce Kennnedy, vücut yağını ölçmek için kızılötesi görüntüleme kullanan ve kilo verme çalışmalarındaki ilerlemeyi ölçmek için kullanılan bir 3-D vücut tarayıcısında.

YAĞ LABORATUVARI

Yazı Joseph Hooper
Fotoğraf Daymon Gardner



Son aylardaki her hafta, yeni bir gönüllü Baton Rouge, Louisiana'da bulunan Pennington Biomedical Research Center'daki "metabolik gözetime" kayıt oluyor. Her birey, yatılı hasta bölümünde toplamda 24 gün kalıyor. Bu kişiye, dikkatle hazırlanan ve kalorisine kadar titizlikle ölçülen yemekler yediriliyor ve bu sayede günlük toplam kalori tüketimi yaktığı kaloriden daha az oluyor ve kilo kaybı sağlanıyor. Buradaki soru ise "ne kadar?"

Çalışmadaki 15 kişiden her biri, Pennington'ın dört metabolik odasından birinde üç gün geçirerek başlıyor. Fizyoloji profesörü Eric Ravussin, bunları "otel odası gibi ancak cam duvarları ve hassas sensörleri var," diye tatlılıkla tanımlıyor. Metabolik yakma hızını hesaplamak ve vücudun kalorileri yağdan mı, proteinden mi yoksa karbonhidrattan mı yaktığını görmek için tüm nefes alış verişler ölçülüyor. Katılımcılar sonraki 18 günü 90 hektarlık kampüste, yemekleri ve yaptıkları egzersizin her adımı kaydedilerek geçiriyor. Ardından üç günlük değerlendirme için odaya geri dönüyorlar. Ravussin, ultra hassas bir şekilde yalnızca deneğin ne kadar kilo verdiğini değil, aynı zamanda kalorileri keserek onların metabolik hızının nasıl etkilendiğini de ölçüyor.

Kilo vermek yeterince zor ancak bu kiloyu korumak daha da zor. Ravussin, şovdaki katılımcıların kalori yakma hızında her zaman o kiloda olan kişilere kıyasla kayda değer bir düşüş olduğunu gösteren, yakın zamanda yapılmış *Biggest Loser* çalışmasıyla manşetlere çıktı. Yani 115 kg olup 20 kg veren birinin, aynı kiloda kalmak için her zaman 95 kg gelen birinden daha az yemesi gerekirdi.

"Kilo veren kişiler yüksek metabolik verimleri nedeniyle, neredeyse verdikleri kiloyu geri kazanmakla lanetlenmişler," diyor Ravussin. Ravussin'in ekibinin de bu çalışmada yeni bir ilaç kullanarak insanların metabolik hızını desteklemesinin sebebi bu, böylece kaybettikleri kiloları uzak tutmak için besin alımlarını çok ciddi derecede kısıtlamaları gerekmeyecek.

Obezite, bir Hint masalında gövdesi, dişi veya kuyruğunu tutmalarına göre farklı sonuçlar çıkaran kör adamlar tarafından incelenen bir file benzer. Kilo alımı, metabolik faktörlerden ve duygusal problemlerden egzersiz eksikliğine ve aşırı yemeye kadar birçok farklı fakat sıklıkla birlikte görülen sorunların sonucu olabilir. Çoğu zaman bu sorunlar ayrı ayrı ele alınır.

Pennington'da ise filin tamamına bakıyorlar. Ünlü film *Yenilmezler*'dekine benzer bir uzman ekip, yağı yenmek için yeni yollar bulmak üzere birlikte çalışıyor. Durum vahim. CDC'nin son verilerine göre Amerika'daki yetişkinlerin yüzde 71'i aşırı kilolu ve bu oranın yüzde 38'i de obez.

Yakın zamanda, Pennington'da araştırmacılar ve obeziteyle savaşmak için kullandıkları yüksek teknolojili donanımla birkaç gün geçirdik. Metabolik gözetim bölümüne ek olarak, yeme hızının doymayı nasıl etkilediğinden yemek tercihlerinin açık büfelerde grup dinamiklerinden nasıl etkilendiğine kadar her şeyi araştırarak besleme çalışmalarının skorlarıyla uğraşan merkezin Bes-

JOSEPH HOOPER, sağlık yazarı ve *The Swift Diet* kitabının ortak yazarı.

“Kahvaltıyı es geçmenin iyi ya da kötü olması üzerine çok uzun süre odaklanmış olmamız ironik. Akşam yemeği ve onu ne zaman yediğiniz, günün en önemli öğünü olabilir.” –Courtney Peterson

Tabakta ve akılda brokoli: Metabolik gözetimin mutfağında yemek hazırlama (sol ve sağ); beynin kan-oksijen içeriğinin fMRI görselleri, nöral zevk merkezlerinin yiyeceklere nasıl tepki verdiğini gösteriyor (orta).

lenme Davranışı, Kilo Yönetimi ve Sağlık Geliştirme Laboratuvarı’nın yöneticisi Corby Martin’i ziyaret ettik. Laboratuvardaki masaya gizli bir şekilde yerleştirilmiş bir tartı, yemek tabaktan boğazınıza giderken durmaksızın ağırlığı kaydediyor ve kafedeki gizli video kamera da yemek seçimlerinizi kaydediyor.

Başka bir laboratuvarda beyin ve metabolizma görüntüleme profesörü olan Owen Carmichael, açlığı beyin düzeyinde anlamak için fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) kullanan bir laboratuvarı yönetiyor. Araştırması, nöral zevk merkezlerinin farklı yiyeceklere nasıl tepki verdiğini inceliyor.

Pennington’ın kilo verme üzerine kolektif uzmanlığından yola çıkarak, yedi “kilolu türü”, yani vücudunuzun, beyninizin ve alışkanlıklarının kilo almanız için komplo kurduğu yedi farklı yol tespit ettik. Baskın olarak bir tanesi olabilirsiniz ya da birkaç tanesinin karışımı olabilirsiniz; her halükarda kendinizi kilolara karşı bu saha kılavuzunda görüp tanıyabilirsiniz.

#1 CANI ÇEKEN

Yiyorsunuz çünkü vücudunuzu dinliyorsunuz ve vücudunuz zayıf. Şekerli, tuzlu, yağlı hoş gıdalara, büyük miktarlar bir yana, hiç yememeniz gerektiğini bildiğiniz yiyeceklere hayır derken zor anlar yaşıyor. Ancak tatları o kadar güzel ki yine de yiyorsunuz.

Carmichael’ın dediğine göre ciddi düzeydeki Canı Çekenler, araştırmacılara şöyle bir şey söyleyebilir: “Otobanda araç kullanıyorum ve fast food zincirinin logosunu görüyorum, o anda sanki tüm dünya bir tarafa gidiyor ve beni ona doğru çeken bir uzaylı ışını var.” Robotik doktorası olan mühendis Carmichael, hoşunuza giden gıdalara ve sebzelere bakarken beyninizin hangi kısımlarının ne kadar yoğun parladığını görmek üzere merkezin iki fMRI makinesi üzerinde deneyler yapan ekibini yönetiyor.

Bu esnada Martin ve ekibi de güçlü yeme isteğine sahip kişileri tespit etmek için özel araçlar kullanıyor. Deneklerden kendi yiyeceklerini seçmeleri istenen çalışmalarda anketlerle yeme isteğini ölçüyor ve insanların her yiyecekten ne kadar yediğini not alıyor. Canı Çeken’lere istedikleri yiyecekler verildiğinde, doyma işaretlerini görmezden gelip tabağı bitirmeye veya ikinci bir tabak istemeye daha eğilimliler. Laboratuvarın sağlayamadığı anlayış, çalışma deneklerinin yemek sorunlarını tartıştığı ve alışkanlık ve tercihleriyle ilgili anketler doldurduğu klinik ortamlardan gelecek. Bu durumda Martin, beslenmeyle ilişkili araştırmanın hem Alfred Kinsey’i hem de Masters and Johnson’ı; geri kalanlarımızın sadece konuştuklarını ölçen ve kaydeden adam...

ÇÖZÜM:

Amaç, belirli bir yiyeceğe veya markaya duyduğunuz arzuya dayanmak. Diyelim ki unlu mamullere karşı özel bir zayıflığınız var. “Hayatımızın geri kalanı boyunca öylece fırınlardan kaçınamayız,” diyor Martin. “Onlarla uyum içince yaşamalıyız.”

Bu amaçla, “maruz kalma ile tepki önleme” veya ERP dediği yöntemi uyguluyor. Baton Rouge şehir merkezindeki bir fırına grup saha yolculukları serisi yapabiliyor. İlk seferinde önünden geçip gidiyorlar. İkinci seferde dışarıda birkaç dakika oyalanıyorlar. Amaç, görüntü ve kokuya karşı yeterli direnci inşa edip, Canı Çeken’in üç kruvasana saldırmadan ailesi için bir somun ekmek alabilmesini sağlamak.

Martin’in arzuyu azaltan bazı teknikleri:

- **DERİN NEFES ALIN:** Aklınızı yiyecekten uzaklaştırın ve nefes almak gibi doğal bir şeye odaklayın. Bu, fazla heyecanlanan vücudunuzun stres tepkisi için soğuk duş etkisi yaratacaktır.
- **OLUMLU DÜŞÜNÜN:** Bir sonraki doktor randevunuza gittiğinizi hayal edin ve kilo ve kan şekeri hedefinize ulaştığınızda nasıl hissedeceğinizi gözünüzün önüne getirin.
- **HAREKETLERİNİZİ PLANLAYIN:** Martin’in denekleriyle ele alacağı senaryolardan bazıları, haşlanmış kerevit partisine (Güney Louisiana’dan bahsediyoruz) veya annenizin çok sevdiğiniz yiyecekleri yemenizi beklediği bir aile yemeğine beslenme planınızı bozmadan nasıl gideceğiniz gibi konuları içeriyor. Kalorili savaş alanlarını tahmin edin ve bunlardan nasıl sağ çıkacağınızın provasını yapın.

Martin’in araştırma ortaklarından biri olan Pennington’dan Yard. Doç Dr. Tim Church, gerçek bir Canı Çeken olup olmadığınızı anlamanın önemli olduğunu hatırlatıyor. Ya özel, dayanılmaz bir yiyeceği istiyorsunuz ya da yalnızca alışkanlıklarınıza bağlısınız. Eğer gerçekten bir Canı Çeken’seniz, yani kurabiye, patates kızartması veya her ne ise onsuz bir hayat düşünemiyorsanız, genellikle işe yarayacak tek reçete kesinlikle hayır demektir. “Yeme arzusunun cevabı imhadır,” diyor Dr. Church. Yemek istediğiniz yiyecekler evde bulunuyorsa onları atın. TV izlerken belirli yiyecekleri istiyor ve tüketiyorsanız tümseği atlatana dek bir süre izlemeyebilirsiniz.

#2 DUYGUSAL YİYİCİ

Yemeğin kendisiyle hiçbir ilgisi olmayan duygusal faktörler nedeniyle yemeye mecbur kalıyorsunuz. İşyerinde kötü bir gün geçirdiğiniz ya da eşinizle kavga ettiğiniz için işler rayından çıkabilir.

“Bazılarımız duygularıyla kolay başa çıkabilirken olumsuz bir olay olur ve patlarız,” diyor Dr. Church. “Bu içki içme, sigara içme veya yemek yeme şeklinde olabilir,” veya bazı kombinasyonlar da görülebilir. Örneğin alkol, diğer her şeye, özellikle de yiyeceğe karşı engelinizi indirebilir.

ÇÖZÜM:

“Sizi neyin tetiklediğini bulun,” diyor Dr. Church. Neyin tetiklediği belirgin değilse, bir sonraki koca bir kutu dondurma yiyişinizden sonra oturun ve olabildiğince açık bir şekilde sizi neyin üzdüğünü yazın. Ayrıntılarıyla irdeleyin.”

Kulağa inanılmaz gelse de, Dr. Church’ün tasarlanmasına yardımcı olduğu Naturally Slim ile 104 kilogram veren Kansas’tan bilişimci John Oldham, durumu ayrıntılarıyla irdelediğinde kont-

rol dışı yemesine çoğunlukla eski eşiyle ilgili hayal kırıklığının neden olduğunu gördü.

Tetikleyen etkinlik ile sizin tepkiniz arasına zaman koymak için kendinizi eğitin. "Buzdolabına doğru gidiyor ve kendinize, 'Bunu yapmadan önce on dakika bekleyebilir miyim?' diyorsunuz," diyor Dr. Church. "'Ve ardından on dakika daha?'"

Anksiyeteye neden olan (ve yemeyi tetikleyen) duygusal sorunlarla doğrudan, konuşma terapisi benzeri bir yöntem yoluyla başa çıkın. Canı Çeken'lerin kullanacağı zihin-vücut teknikleri listesinden yöntemlerle de fiziksel yansımalarının üstesinden gelin. Örneğin, bilinçli farkındalık meditasyonu veya derin nefes egzersizleri... Başka bir çözüm ise yemek içermeyen ancak daha iyi hissetmenizi sağlayan bir aktivite bulmak. "Zihninizi temizlemek için yürüyüşe çıkın ya da bisiklete binin," diyor Martin.

#3 DURMADAN YİYEN

İşyerindeki masasında bir kâse fındık veya çikolatalı toplar olan, her zaman bir şeyler atıştırdığı görülen kişisiniz. Martin, akşam saatlerinde bir paket cipsle TV karşısına oturup sonunda tüm paketi bitirmiş olabileceğinizi söylüyor.

ÇÖZÜM:

Martin bu kişiyi "pasif aşırı tüketici" diye adlandırıyor ve bu tanım da çözüme işaret ediyor. Yemek programlarını planlayarak, açlığınızı kontrol altında tutacak tüm atıştırmalıkları da dâhil ederek "aktif" veya "bilinçli" bir tüketici olmalısınız. Ardından bu programa uymalısınız. Dondurma yiyecekseniz "kâseye bir top koyun ve paketi dondurucuya geri bırakın," diyor Martin.

Dr. Church'ün programıyla 41 kg veren Dallas'lı video yapımcısı Bryan McCullough, "Damla çikolatalı kurabiye kulağa her zaman iyi geliyor ancak öğle yemeğimden sonra bir tane yiyebileceğimi bilirsem birinin ofise getirebileceği kurabiyelere sarmam gerekmeyecek." Oldham, akıllı telefonlardaki yiyecek kayıtları ve fitness uygulamalarına güveniyor.

Bilinçli yeme, açlığınızın doğru bir ölçümüyle başlar. "Müşteriler bana, 'Aç değilken bile yediğimi fark etmemiştim,' diyor," dedi Dr. Church. "Ancak açsanız yemek yemelisiniz. Yemezseniz, bir sonraki yemeğinizde bunu fazlasıyla telafi etme ihtimaliniz yüksektir."

Görünüşte Canı Çeken gibi, diyor Dr. Church, Durmadan Yiyen genellikle önceden tükettiği yüksek kalorili ürünler yerine birkaç havuç ya da soda gibi düşük kalorili bir atıştırmalık tükettikten sonra doymuş hissedebilir.

Ancak gerçek bir öğüne geçtiğinizde, yemeğe odaklanmanızın ve yemekten keyif almanızın önemli olduğunu ekliyor Martin. "İnsanları sadece ama sadece yemek yemek için ve yanında TV izlememek ve kitap okumamak için oturdukları gerçeği konusunda bilinçli olmak üzere eğitiyoruz," diyor.

#4 GECE YİYEN

Günün çoğunda yemeğe karşı ilgisizsiniz. Ancak gece olduğunda yemeye başlıyorsunuz. Önce büyük bir akşam yemeği geliyor. Sonra da otomatik olarak yüksek kalorili atıştırmalıklara gömülüyorsunuz.

İnsan fizyolojisi geceleri uyuyacak şekilde tasarlanmış, ön kanıtlar da yemeği günün erken saatlerinde yiyip akşam pek de yememeniz gerektiğini gösteriyor. Bu yüzden vücut ısınız ve metabolik hızınız düşüyor.

Beslenme çalışmak için Pennington'a gelmeden önce fizik doktorasını Harvard'da yapmış olan araştırmacı Courtney Peterson, yemek zamanlaması üzerine ezber bozan iki çalışmayı yeni tamamladı. Bulguları gece geç saatlerde yenen yemeğin insülin hassasiyetini bozduğunu, kan basıncını yükselttiğini ve yağ yakımını azalttığını gösterdi. "Gecenin geç saatlerinde yemek yemek vücut saatinizin farklı saat dilimlerinde olmasına neden oluyor; vücudunuz metabolizmayı hızlandırıp hızlandırmama konusunda çatışan sinyaller alıyor," diye belirtiyor.

Çalışmalarından birinde, denekler tüm yemeklerini 08.00 ile 14.00 arasında yedi. İlk sonuçlar, normal programa göre yiyen kontrol grubuna kıyasla daha fazla yağ yaktıklarını ve daha az aç hissettiklerini gösterdi. Peterson, ilk grubun en büyük şikâyetinin dar bir süreçte fazla tok hissetmeleri ve gece vakti çok aç hissetmemeleri olduğunu belirtti.

Çalışmadaki Independence, Louisiana'lı mezun bir öğrenci, Jeff Coslan, öğlenin erken saatlerinde akşam yemeği yemenin verdiği o tıka basa doyma hissinden korktuğunu söylüyor. Ancak beş haftalık test sürecinin sonunda kilo verdi ve tüm değerleri, yani kan şekeri, kan basıncı ve lipitleri ciddi derecede gelişme gösterdi.

Büyükanneniz ve büyükbabanız bile 16.00'dan önce akşam yemeği yemeyi düşünmezdi. Ancak son araştırma da aynı sonucu verirse burada pratik bir çıkarım vardır: Akşam yemeğinizi olabildiğince erken saatte, insülin hassasiyetiniz sonlanmadan yiyin. "Kahvaltıyı es geçmenin iyi ya da kötü olması üzerine çok uzun süre odaklanmış olmamız ironik," diyor Peterson. "Akşam yemeği ve onu ne zaman yediğiniz, günün en önemli öğünü olabilir."

ÇÖZÜM:

- **YEMEĞİNİZİ ERKEN PLANLAYIN:** 19.00'da akşam yemeğiyle biten bir yemek programı hazırlayın.

En iyi egzersiz programı, sonunda enerji dolduğunuz programdır; tekrar gidip spor yapmak için sabırsızlanırsınız.
– Dr. Timothy Church

Çalışmanın katılımcılarından Patrick Van Duzee, makinelerin havayı izlediği ve yakılan kalorileri ölçtüğü metabolik odada (yukarıda); gönüllü Christopher Sanchez vücut yağ oranını bulmak için biyoelektrik analizden geçiyor (solda).

- **YEMEK YERİNE GEÇECEK AKTİVİTELER BULUN:** Bu yeni beslenme kalıbına alışana dek sizi meşgul tutacak yollar arayın. Örneğin, spor yapmak...
- **UYKUNUZU ALIN:** Geç saatlere kadar uyumadığınız zamanları kısıtlarsanız beslenme stratejilerinizi mahvetme imkânlarınızı da ortadan kaldırırsınız.
- **BESİNLERİ ÖNCEDEN YÜKLEYİN:** Kral gibi kahvaltı edin, prensler gibi bir öğle yemeği ve yoksullar gibi bir akşam yemeği yiyin.
- **YAVAŞLAYIN:** Dolu bir midenin beyne yemeyi bırakmayı söylemesi kabaca 20 dakika alır. Doyma hissine ancak yavaş yiyerek sizi yakalama şansı tanırsınız.

#5 TATLI ARAYICI

Şekerin metabolizmanıza, bel ölçünüze ve genel sağlığınıza eşsiz bir hasar verdiğini büyük olasılıkla duydunuz. Yine de kendinizi durduramıyorsunuz. Sanki o beyaza bağımlısınız.

Beslenme düzenimizle ilgili yanlış giden her şeyin merkezine şekeri koyan bu "yalnız silahşör" teorisi kulağa ikna edici geliyor ve kesinlikle çok kitap sattırıyor. Ancak bu zamana dek şekerin beyaz un gibi diğer rafine karbonhidratlardan çok daha kötü olduğunu gösteren kanıtlar pek iç açıcı değil. Ancak tükettiğimiz boş kalorilerin çoğunluğu şekerden olduğu için, kendisine yeni atfedilen bir numaralı toplum düşmanı statüsünü hak ediyor.

ÇÖZÜM:

- **GİZLİ ŞEKERDEN KURTULUN:** İşlenmiş yiyeceklerin çoğunda ilave şeker bulunuyor. Kesin strateji, besin değeri etiketlerini okumak. Ancak bu, şekerin gizli isimlerini biliyorsanız işe yarıyor. Bunlardan bazılarına agave nektarı, arpa maltı şurubu, karamel, mısır şurubu, dekstroz, fruktoz, galaktoz, yüksek fruktozlu mısır şurubu, bal, laktoz, maltoz, akçaağaç şurubu, şeker kamışı, sukroz dâhildir.
- **ŞEKERLİ İÇECEKLERDEN KAÇININ:** Bu içecekler size iki açıdan vuruyor: hem kalorileri yüksek hem de vücut, sıvılarla doymaya katı yiyecekle olduğu kadar hazır değil. Martin Carmichael ve John Apolzan, doyma farkını nörolojik olarak ölçmek için beraber çalışarak deneklere şekerli içecekler veriyor ve ardından çeşitli yiyeceklerin de görüntülerine baktıklarında fMRI'larını karşılaştırıyorlar.
- **DAMAK TADINIZI EĞİTİN:** Martin, daha az işlenmiş yiyecek yemenizi söylüyor. İlave şeker ve kalorileri azaltmış olacaksınız. "Buna arka kapıdan kilo kaybı diyorum," diyor. Mükemmel bir ilk adım: İşyerinde bir şeyler atıştıran biriyseniz şeker ve donatları çiğ meyve ve sebzelerle değiştirin. Sağlıklı olmasının yanı sıra, meyveler şeker isteğinizi de bastıracaktır.
- **DÜŞÜK KARBONHİDRATLI BESLENMEYE BAŞLAYIN:** Doktorunuz kan şekerinizin yüksek olduğunu söylerse düşük karbonhidratlı bir diyete başlamak işe yarayabilir. "Beyazlardan" kaçının; proteine ve sağlıklı yağlara yüklenin.

#6 KİLOYU GERİ ALAN

Kendini diyete en çok adayan kişiler dahi motivasyonları azaldığında ve açlık kendini gösterdiğinde yeni, daha düşük kilolarını sürdürmekte zorlanıyor. Uzun süreli kilo verme çalışmaları da aslında rahatsız edici bir trendi gösteriyor: Altı aylık bir süreçte neredeyse herkes kilo vermeyi bırakıyor; yeniden almaya başlıyor.

Problem, kilosu azalmış vücudunuzun farklı yapılanmış olması. Daha az kalori yakıyorsunuz ve daha düşük leptin, yani doyma hormonu seviyeleri nedeniyle daha fazla yemek istiyorsunuz.

ÇÖZÜM:

Egzersiz verilen kiloyu koruma konusunda büyük bir faktördür. Dr. Church ve Martin, vücudunuzun iştahınızı harcadığınız enerjiye eşitlemesi için fiziksel aktiviteye ihtiyaç duyduğunu ileri süren yeni bir çalışma yayımladı.

Dr. Church'ün çalışmaları, hem kardiyo hem de güç antrenmanı yapmanın yalnızca tek birini yapmaktan daha iyi olduğunu gösteriyor. Dayanıklılık egzersizleri siz antrenman yaparken çok fazla kalori yakıyor ve ağırlık çalışması da kas kütlenizi artıyor veya en azından koruyor. Bu kombinasyon, enerji olarak kullanarak veya antrenmanlarınızdan sonra iyileşme sürecinde glukozu kaslarınızda depolayarak kan dolaşımınızdan şeker ve yağ asitlerinin temizlenmesine yardımcı oluyor.

- **YEMEK GÜNLÜĞÜ TUTUN:** Egzersiz çözümün yalnızca bir kısmı. Bazen hayat tarzınızla ilgili tüm bileşenleri, beslenmeniz de dâhil olmak üzere kayıt altına almalısınız. "Çoğu insan için yemek günlükleri genellikle fazla uğraştırıcı," diyor Church. "Ancak verdiği kiloları sürekli geri alan erkekler nerede yanlış yaptığını bilmelidir."

#7 CAHİL TELAFİCİ

Dr. Church ve Martin, ürkütücü bir sonucu olan yeni bir çalışma yayımlıyor. Çok fazla egzersiz yapan çalışma denekleri (koşu bandında haftada 220 dakika), onların yarısı kadar egzersiz yapan kişilerden daha fazla kilo vermedi. Çalışmanın yazarları bir tür süslü laboratuvar bilimini kullanarak (enerji alımını ve harcamasını ölçmek için kullanılan "çift etiketli su" tekniği) basit bir bulguya ulaştı. Çok fazla egzersiz yapan insanlar ciddi derecede daha fazla kalori almaya hak "kazandıklarını" hissediyor.

ÇÖZÜM:

- **YAKTIĞINIZ KALORİLERİ BÜYÜTMEYİN:** Dinlenirken vücudunuz her saatte vücut ağırlığınızın her kilogramı için yaklaşık bir kalori yakar. Bir saatte 8 km koşarak fazladan 686 kalori yakarsınız ki koşu kıyafetlerinizi çıkarmak için gereken zamandan daha kısa zamanda yiyebileceğiniz büyük bir cheesecake dilimine denk geldiğini fark etmeden önce kulağa çok fazla gelir.
- **ANTRENMAN/MİSKİNLİK DÖNGÜSÜNDEN KAÇININ:** Mükemmel antrenmanınız yemekle hiç alakası olmayan kötü bir yan etki doğurabilir. Antrenmandan sonra çok yorgun olduğunuz için sonraki bir-iki gün boyunca normalden daha az hareket ediyorsanız, aldıklarınızdan daha çok kalori harcayabilirseniz şanslısınız. "En iyi egzersiz programı," diyor Dr. Church, "sonunda enerji dolduğunuz programdır; tekrar gidip spor yapmak için sabırsızlanırsınız."
- **METABOLİZMANIZI DÜZENE SOKUN:** Dr. Church ve Martin, yüksek kan şekeri ve bozuk insülin cevabı olan deneklerin antrenmandan sonra aşırı yeme ihtimalinin üç kat daha fazla olduğunu gördü. Teorileri ise egzersiz yaptıklarında daha fazla karbonhidrat yaktıkları, bunun da kan şekerini düşürdüğü ve iştahı artırdığı yönünde. Ancak zaman içinde, orta düzeyde, sabit antrenmanlar insülin hassasiyetinizi geliştirebilir. İnsülin cevap vermeye açıksa, kanınızda daha az glukoz vardır, enerji olarak daha yüksek oranda yağ yakarsınız ve daha az antrenman sonrası açlık çekersiniz.
- **ÖDÜL ARAMAYI BIRAKIN:** Church-Martin çalışmasındaki deneklerden zorlu antrenmanları için bir bonusu hak ettiklerini düşünenler, bunu karşılayamayacakları kalorilerle telafi etmeye daha eğilimliydiler. Çocuk değilsiniz; egzersizi egzersizin size faydaları için yapın, bittiğinde yiyeceğiniz çikolatalı kurabiye için değil.

Üretkenliğini Artır *ya da* Tembel İnsanın İşleri Halletme Rehberi

Şu anda yapmakta olduğunuz şey oldukça etkileyici. Hayır, gayet ciddiyiz. Gün içinde bu derginin sayfaları arasında gezinmek için beş dakika bulabilmeniz bile büyük bir başarı. Çünkü muhtemelen oldukça meşgul bir insan olduğunuzu düşünüyoruz. Aslında hepimiz öyleyiz, değil mi? Türkiye'de insanlar, Avrupa ülkelerine kıyasla giderek daha fazla zamanını iş yerinde harcıyor. Bu nedenle boş vakitlerimiz nadir ve değerli bir varlığa dönüşüyor.

Yine de tüm bu çalışmaya karşın üretkenlik konusunda sıkıntı yaşıyoruz. Çalışma saatlerimizin çokluğuna ve yoruculuğuna rağmen diğer ülkelerin ekonomilerinden oldukça gerideyiz. Diğer bir deyişle, masa başında daha fazla zaman harcıyoruz ama gün sonunda elimizde gösterecek hiçbir şey olmuyor.

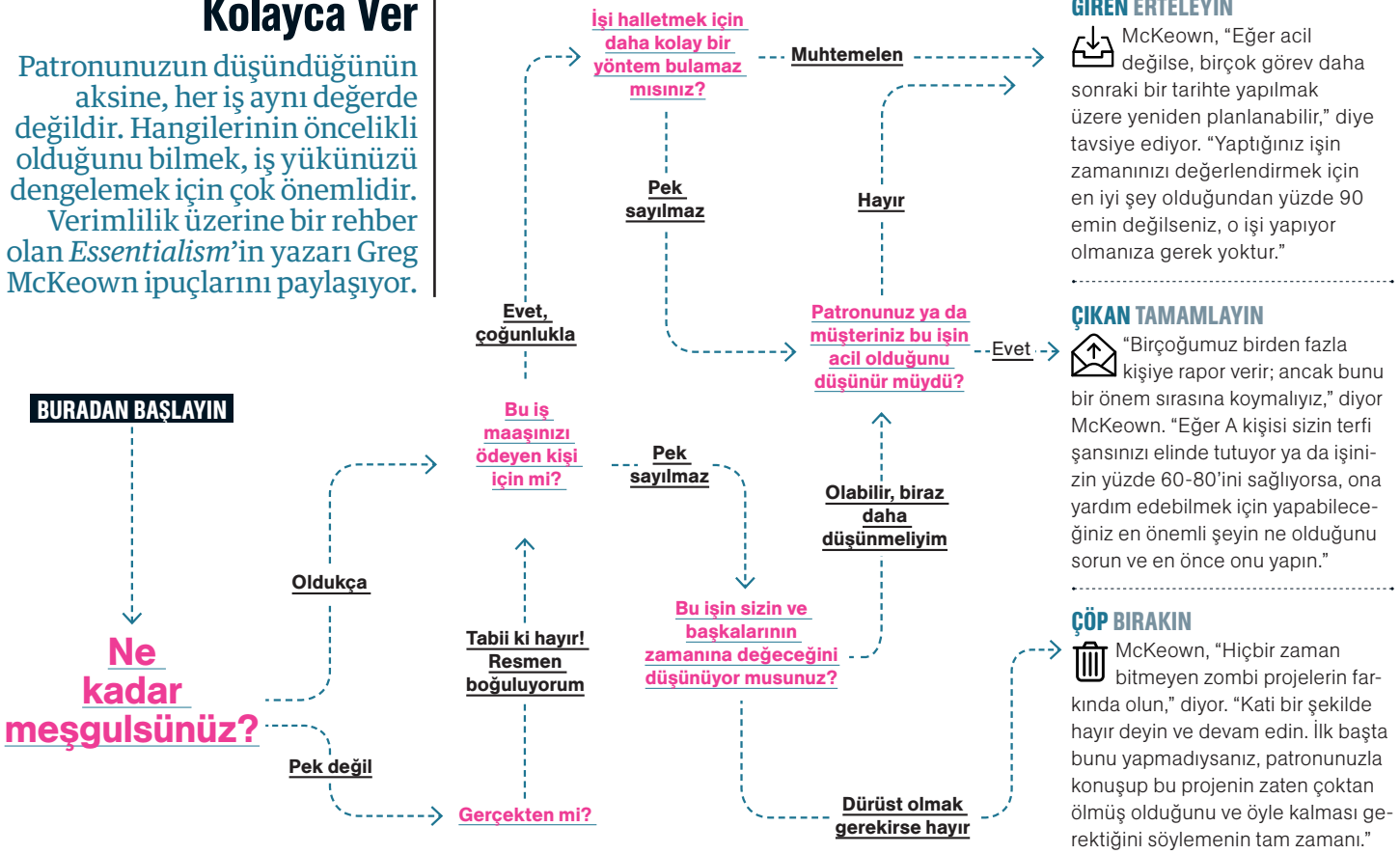
Bizce, bu kadarı da biraz fazla. Deneyimlerinizden ne öğrenmiş olursanız olun, günlük yapılacaklar listeniz kendinize ayıracağınız vakitten çalmamalı. Doğru önlemleri alırsanız, daha az efor sarf ederek daha çok iş başarabilirsiniz. Bu sayfadaki tüyoları kullanarak sıkışık programınızı rahatlatacak, veriminizi artıracak ve en önemlisi, saat altıda gerçekten işten çıkabileceksiniz. Meditasyona, günlük tutmaya ya da renk kodlarına ihtiyacınız yok. Yapmanız gereken tek şey, içinizdeki kaytaran çocuğu kanalize edebilmek. Sonuçta, hiç kimse zorlu bir işi tüm bunlara vakit ayıramayacak bir adamdan daha hızlı bitirmenin bir yolunu bulamaz.

YAZI: JAMIE MILLAR & TOM WARD FOTOĞRAFLAR: SUN LEE

İçinizdeki üşengeç insanı doğru yere kanalize ederek işleri daha hızlı bitirmenin yollarını bulabilirsiniz.

Zor Kararları Kolayca Ver

Patronunuzun düşündüğünün aksine, her iş aynı değerde değildir. Hangilerinin öncelikli olduğunu bilmek, iş yükünüzü dengelemek için çok önemlidir. Verimlilik üzerine bir rehber olan *Essentialism*'in yazarı Greg McKeown ipuçlarını paylaşıyor.



GİREN ERTELEYİN

McKeown, "Eğer acil değilse, birçok görev daha sonraki bir tarihte yapılmak üzere yeniden planlanabilir," diye tavsiye ediyor. "Yaptığınız işin zamanınızı değerlendirmek için en iyi şey olduğundan yüzde 90 emin değilseniz, o işi yapıyor olmanıza gerek yoktur."

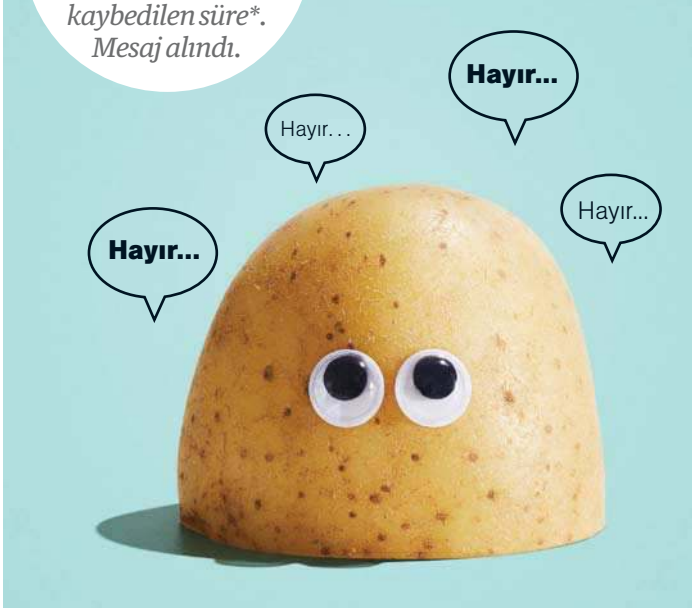
ÇIKAN TAMAMLAYIN

"Birçoğumuz birden fazla kişiye rapor verir; ancak bunu bir önem sırasına koymalıyız," diyor McKeown. "Eğer A kişisi sizin terfi şansınızı elinde tutuyor ya da işinizin yüzde 60-80'ini sağlıyorsa, ona yardım edebilmek için yapabileceğiniz en önemli şeyin ne olduğunu sorun ve en önce onu yapın."

ÇÖP BIRAKIN

McKeown, "Hiçbir zaman bitmeyen zombi projelerin farkında olun," diyor. "Kati bir şekilde hayır deyin ve devam edin. İlk başta bunu yapmadıysanız, patronunuzla konuşup bu projenin zaten çoktan ölmüş olduğunu ve öyle kalması gerektiğini söylemenin tam zamanı."

23dk.
Belirli aralıklarla kontrol etmektense her gelen e-mail'e anında cevap vermekle kaybedilen süre. Mesaj alındı.*



Hayır Demenin Yolları (Ve Bunu Yaparken Kaba Olmamak)

9-6 rutininizin dışında bir hayat istiyorsanız, şu zor kelimeyi kullanmak konusunda ustalaşmalısınız: 'Hayır'. "Ekstra bir görev alamayacak durumdayken dürüst davranmak sizi gelecekteki sıkıntıdan kurtarır," diyor McKeown. İşte, iş çıkış belgenizi elinize almadan patronunuzu reddetmenin yolları:

MH: Selam Greg. Bak, meşgul olduğunu biliyorum ancak bu projeyi devralabilir misin?

McKeown: Hayır.

MH: Anlayamadım?

McKeown: Demek istediğim size yardımcı olmayı çok isterim. Biraz daha bilgi verebilir misiniz?

MH: Bu büyük bir müşteri için büyük bir iş ve hafta sonuna kadar bitmesi gerekiyor.

McKeown: Anlıyorum fakat ben de CEO'dan gelen bu işi yetiştirmeliyim. Oldukça önemli.

MH: Bu da oldukça önemli bir iş.

McKeown: CEO'ya elimdeki işle ilgili bir program değişikliği yapmam gerektiğini söyleyebilirim fakat bence bu işe başka bir açıdan yaklaşmalıyız.

MH: Bu hafta daha erken gelip ikisini de yetiştiremez misin?

McKeown: Birkaç dakikanızı ayırıp şu an yaptığım işe beraber bakalım mı? Sonra da hangisini önce ele almam gerektiğini söylersiniz ve ben de onu yaparım.

MH: İkisini de yapamaz mısın?

McKeown: Eğer bu müşteriler için bir dizi iş yapmayacaksam tabii ki yaparım. Ama sizce bunu yapabilmek için hangisine öncelik vermem gerekiyor?

MH: Aslında biliyor musun, bence bu işi Steve halledebilir. İyi çalışmalar.

*UNIVERSITY OF CALIFORNIA'DA YAPILAN ARAŞTIRMALARA GÖRE

Saçmalık-savar Kahve

Tereyağı ve zerdeçal gibi küçük hipster eklemeler, enerji iksirinize sadece küçük faydalar katar. Bunun yerine kendi kendinizin baristası olmayı öğrenin ve sabah molalarını gerçekten iyileştirin.

10:30
Kahve içmeyi sabahın ortalarına kadar erteleyin. Sabah kalkınca kortizol seviyeniz yükselir ve sisteminizi altüst ederek kafeinin etkisini azaltır.*

01/
Daha Güçlü Başla
Arabica yerine robusta çekirdeklerini seçin. *Plos One*'ın belirttiğine göre, hafızayı ve odaklanmayı iyileştiren 200 mg'lık hedefinize ulaşmanız için daha fazla kafein içeriyor. Yani, bir saat sonra bir fincan daha içmek için sürünmeyin.

02/
Kendi Kahveni Çek
Bütün çekirdek alın: yüzey alanı ne kadar küçükse etkisi o kadar yavaş azalır. Ayrıca, onları kendi manuel öğütücünüzde çekerken minik bir kol egzersizi de yapmış olacaksınız. Verimlilikten mi bahsediyorduk?

03/
Faydaları Köpürt
Tel Aviv Üniversitesi'nde yapılan çalışmalar, tekrarlayan aktivitelerin stresi azalttığını buldu. Sabah meditasyonunuza bir süt köpürtücü yardımıyla köpürtülmüş süt ekleyin (8TL, n11.com). Isınana kadar mikrodalgaya atın.

04/
Mocha'ya Çevirme
Şekeri atlayın ve üstüne birkaç kakao çekirdeği veya bir parça çikolata rendeleyin. *BMC Nutrition*'a göre, kakaoyu kafeinle karıştırmak konsantrasyonunuzu riske atmadan anksiyete seviyenizi kontrol altında tutar.

*NÖROLOG STEVE MILLAR'A GÖRE

Maksimalist Çalışma Alanı

Minimalizm, üretkenlik kültürünün alametifarikası olabilir; ancak çok azımız bir tüpün içinde çalışıyor. En temel yaşam biçimine geri dönmeyi unutun ve performansınızı artırabilecek ıvır zıvırları toplamaya bakın. Aşağıdakilerden başlayabilirsiniz.

52dk.
En iyi performansı gösterenler 52 dakikalık aralıklarla çalışıyor ve sonrasında da mola veriyorlar. Çay saatlerinizi buna göre ayarlayın.*

01/
Kâğıt Avı

Messy: The Power of Disorder to Transform Our Lives kitabının yazarı Tim Harford, istifçiler, bilgiyi daha işlemeden gözden ve akıldan uzakta tutan dosyalama delilerini yener, diyor. Kâğıt yığınları bir şekilde kendi kendini düzenler. En çok ihtiyacınız olan şey, elinize en yakın yerdedir. En altta kalanları çöpe gönderin.

02/
Sade Bir Farklılık

Masanızda bir yığın eşya olması dikkatinizi dağıtabilir fakat boşluk, onu tamamen devre dışı bırakır. *A Perfect Mess* kitabının ortak yazarı Eric Abrahamson, birbirine benzemeyen şeyleri yan yana dizmek – diyelim ki bir bitki, stres topu ve fincan – beyninizin yeni bağlantılar kurmasına yardımcı olur, diyor.

03/
Kişisel Duygular

Essex Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırma, masalarını fotoğraflarla dekore etmelerine izin verilen çalışanların, sade olmayı seçenlere kıyasla ortalama olarak yüzde 17 daha üretken olduğunu buldu. Artan rahatlık mutluluğu, motivasyonu ve tabii ki sizi de iyileştiriyor.

04/
Post-it Akımı

Yapılacaklar listenizi daha gerçekçi boyutlara küçültürken, post-it'ler birbiriyle alakalı işleri ya da fikirleri gruplandırmanız konusunda size yardımcı olur. Ayrıca, *Harvard Business Review*'da yapılan bir çalışmaya göre, çalışanlar post-it ile verilen cevapların e-mailden daha ikna edici olduğunu düşünüyor.

*BİLGİSAYAR TAKİP UYGULAMASI DESKTIME'DAN ALINAN VERİLER

Yağları Yakmak

Verimli insanlar, dinlenme günlerinin de önemli olduğunu bilirler. Beş günlük antrenmanınızı, Fieldworks Gym'den Stuart Frew'ün bu verimli egzersizlerinin ikisiyle değiştirin.

0-3 dk: Isınma
İp atlamak iyidir. "Çok yer kaplamaz, kalp ritminizi hızlandırır ve odaklanma gerektirir," diyor Frew.

0-3 dk: Mobilite
Alt vücut için shin box ve squat drill, üst vücut içinse shoulder dislocate ve overhead press kullanın.

6-24 dk: Ağırlık
15 dakikada 20 kettlebell swing, 10 goblet lunge, 10 press-up ve beş pull-up egzersizini yapabildiğiniz kadar çok tur yapın. Üç dakika dinlenin.

24-42 dk: Kardiyo
15 dakikada olabildiğince hızlı ve uzağa koşun, sonrasında üç dakika dinlenin. Kazanımlarınız yavaşlarsa, ağırlık çalışmasının oranını koşuya göre ayarlayın ya da düz koşuyu sprintlerle değiştirin.

42-45 dk: Soğuma
Frew, statik esnemelerin hayranı: "Denizci birliğindeki zamanlarımda daha az sakatlanmamı sağlıyordu."

*GERMAN FEDERAL ENVIRONMENTAL AGENCY

Dikkat Dağıtıcıları Sustur

İş teslim tarihiniz giderek yaklaşıyor mu? İşitme mesafenizdeki herkesi suçlayabilirsiniz: Sound Agency'e göre, gürültülü açık ofisler çalışma veriminizi yüzde 66'ya kadar düşürebiliyor. Endişelenmenize gerek yok; sesleri nasıl bloklayacağınızı biliyoruz. Bose kulaklıklar sadece ses geçirmeyen teknolojisiyle kalmıyor, Google Assistant özelliği sayesinde telefonunuza gelen çağrıları kaçırmamanızı da sağlıyor. Tabii siz istemedikçe...

Bose QuietComfort 35 Kablosuz Kulaklık II *2.603,80 TRY, dr.com.tr*

65dB
Ortalama bir ofiste arka plandaki gürültünün seviyesi. Odaklanmanız gereken işleri oldukça zorlaştıran bir miktar.*

İş Yerinde Uyu

Sabah 5'te yapılan meditasyon seansları üretkenliğinize pek bir katkı sağlamaz. *Sleeplessness* kitabının yazarı Profesör Jim Horne açıklıyor.

"Hafta sonu geç saate kadar uyku, öğleden sonra şekerlemeleri ya da otobüsünüz gelmeden yarım saat önce uyanmak... Ne zaman uyku bastırsa, birkaç saatlik ekstra uykunun üretkenliğinize faydası, erken bir başlangıçtan fazla olabilir."

"Hepimiz sabah insanı olamıyoruz. Sirkadyen vücut saatimiz, günlük iniş ve çıkışlarıyla kişiden kişiye değişiklik gösteriyor. Bu nedenle, kimimiz sabahçı bir tarla kuşuyken kimimiz ise akşam saatlerine kadar açılamayan baykuşlarız [1]. Dahası, geç uyuyanlar, vardiya değişimi ya da jetlag gibi uyku saati değişikliği durumlarına daha kolay adapte oluyorlar ve bu da onlara doğal bir avantaj sağlıyor [2].

"Bize hep erken kalkanın yol alacağı söylendi ve 1735'te, birçok konuda bilgili olan Benjamin Franklin, 'Erken yatıp erken kalmak bir insanı sağlıklı, varlıklı ve akıllı yapar,' dedi. Ancak birçok çalışma bu sinir bozucu görüşleri test ettiği zaman bunu destekleyemekte başarısız oldu. Belki de bunlardan en ilgi çekici olanı *BMJ*'de yayımlanan, 1300 kişinin katıldığı bir anketti. Erkencilerin daha varlıklı olduğuna dair hiçbir kanıt yoktu ve gece geç saatlerde uyuyanların gelirleri daha yüksekti. Üstelik zihinsel yetenekleri arasında da hiçbir fark yoktu [3]. Kısacası, eğer erkencilerin sizden daha iyi performans gösterdiği konusunda endişeleniyorsanız, bu konuda uykusuz kaldığınıza değmez."

1/ *BMJ*'deki bir araştırmada, katılımcıların %29'u kendilerini 'sabah insanı' olarak tanımlarken, geri kalanı kendilerinin 'baykuş' olduğunu düşündü ya da bir seçim yapmadı.

2/ Geç saatlere kadar uyumanın bedeninizin dengesini bozduğuna inanmayın. Pennsylvania Üniversitesi, yatakta ekstradan 2 saat geçirmenin uyanıklığı artırdığını buldu.

3/ Madrid Üniversitesi'nden bir çalışma, gece geç saatlerde uyuyanların mantık ve genel zekâ testlerinde daha yüksek sonuçlar aldığını buldu.

Üç Haftada Vücudunuzu Dönüştürün

Kumsallara veda ettiniz ama sporsuz geçen günlerin acısını çıkarıp hızla eski formunuza dönmek istiyorsunuz. Bu antrenman 21 günde metabolizmanızı şoklamak ve yükselen bir hızla yağ yakmak için üç üst düzey protokolü karıştırıyor. Görünür kaslar da bonusunuz…

35 DK

01
ZERCHER SQUAT
3 SET, 10 TEKRAR

Bu squat çeşidi, vücudunuzu dik tutmak için karın kaslarınızı zorladığından, gizli bir karın kası yapıcıdır. Ayaklarınız omuz genişliğinde açık olacak şekilde durun. Kollarınızı bükün, ellerinizi göğsünüzün önünde birleştirin ve bar, dirseklerinizin içinizde dursun **(A)**. Kalçanızı geri atıp dizlerinizi bükerken ve dirsekleriniz üst bacaklarınıza dokunana dek yere inerken omurganızla çok fazla kavis çizmeyin **(B)**. Kendinizi geri kaldırmak için topuklarınızla yerden güç alın.

Antrenman

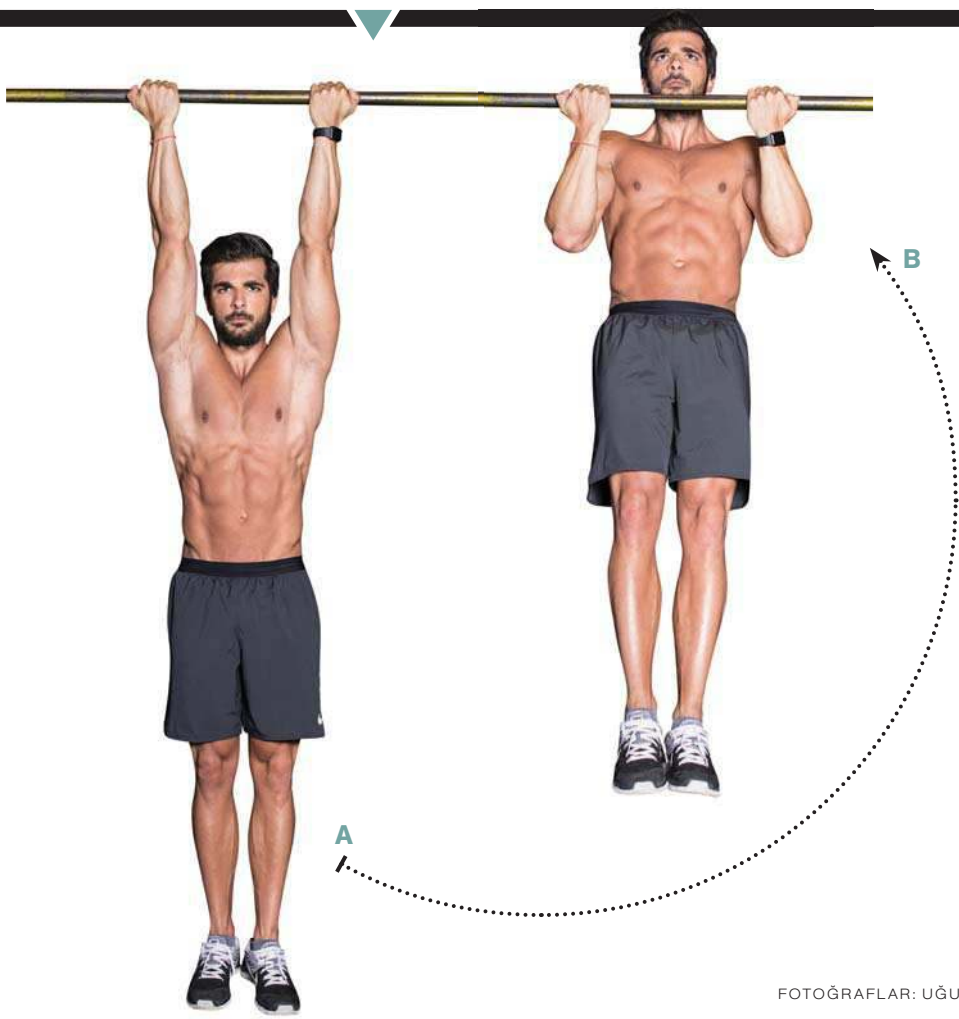
02
WIDE-GRIP BENCH PRESS
3 KÜME SET, 5 TEKRAR

Düşük tekrarlar kısa sürede kas inşa etmenizi sağlar. Barı üstten tutuşla kavrayarak bench sehpasına uzanın. Maksimum kas lifini etkinleştirmek için ellerinizi omuzlarınızdan daha geniş açın. Nefes alın ve barı yavaşça indirin **(A)**. Geri ittirirken göğsünüzü sıkın **(B)**. Barı yerine yerleştirin, 10 saniye dinlenin ve yeniden başlayın.

KÜME SETLER
BİR TEKRARDAN SONRA BARI YERİNE YERLEŞTİRİN, 10 SANİYE DİNLENİN VE ARDINDAN BİR SONRAKİ TEKRARA GEÇİN. BİR TEKRARDA KALDIRABİLECEĞİNİZ MAKSİMUM AĞIRLIĞIN %85'İNİ KALDIRMAYI HEDEFLEYİN.

03
REGULAR CHIN-UP
3 SET, 6 TEKRAR

Plaj sezonundan çıktınız ama tişört kaslarınızı kaybetmek istemiyorsanız, çok uzağa gitmenize gerek yok. Avuç içleriniz size bakacak şekilde barı kavrayın ve omuz genişliğinde ya da daha dar bir şekilde tutun **(A)**. Çeneniz barın üzerine çıkana dek kendinizi yukarı çekmeden önce tüm vücudunuzun asılı olduğundan, kollarınızın esnediğinden emin olun **(B)**. Kendinizi yavaşça başlangıç konumuna indirin. Altıncı tekrarınızdan sonra 15 saniye dinlenin.

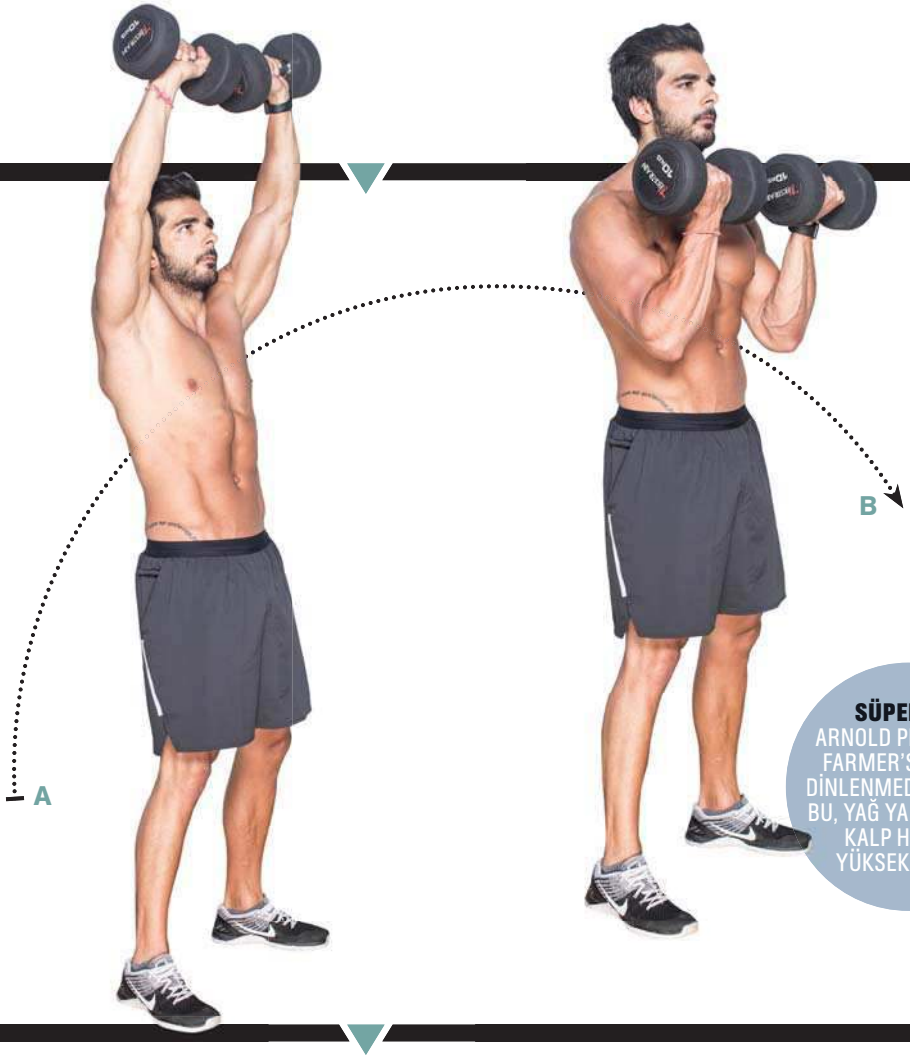


MODEL: ILGAR ÇİL

FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

04/A
ARNOLD PRESS
3 SET, 8 TEKRAR

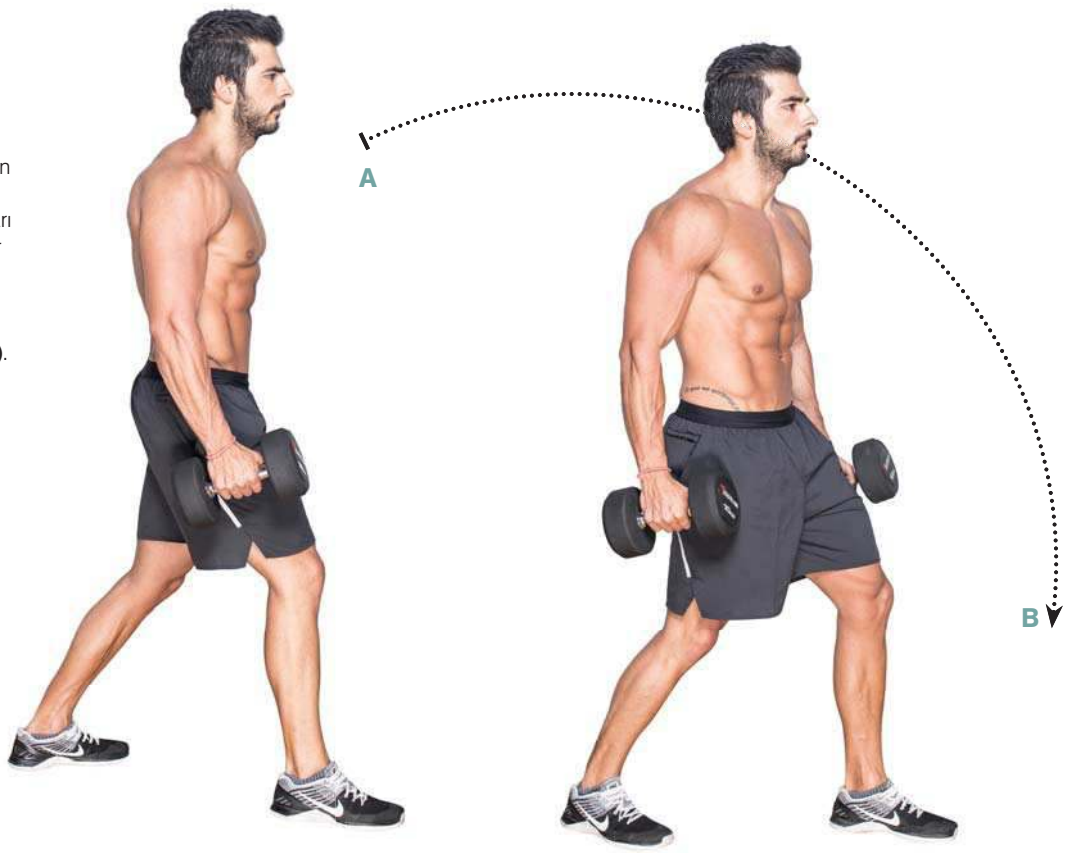
Bir çift şişmiş omuz sizi bekliyor. Ayakta durduğunuz pozisyon, otururak yaptığınız press'e kıyasla karın kaslarınızı daha çok çalıştırır. Her iki elinize de birer dambıl alın, bir biceps curl'u yeni bitirmişsiniz gibi, avuç içleriniz omzunuza baksın **(A)**. Dambılları başınızın üzerine kaldırın, avuçlarınızı da ters yöne bakacak şekilde döndürün **(B)**. Kollarınızı düzleştirin, durun, ardından hareketi tersine yapın. Sekiz tekrar tamamlayın, hemen ardından farmer's walk'a geçin.



SÜPERSET
ARNOLD PRESS'TEN FARMER'S WALK'A DİNLENMEDEN GEÇİN. BU, YAĞ YAKMAK İÇİN KALP HIZINIZI YÜKSEK TUTAR.

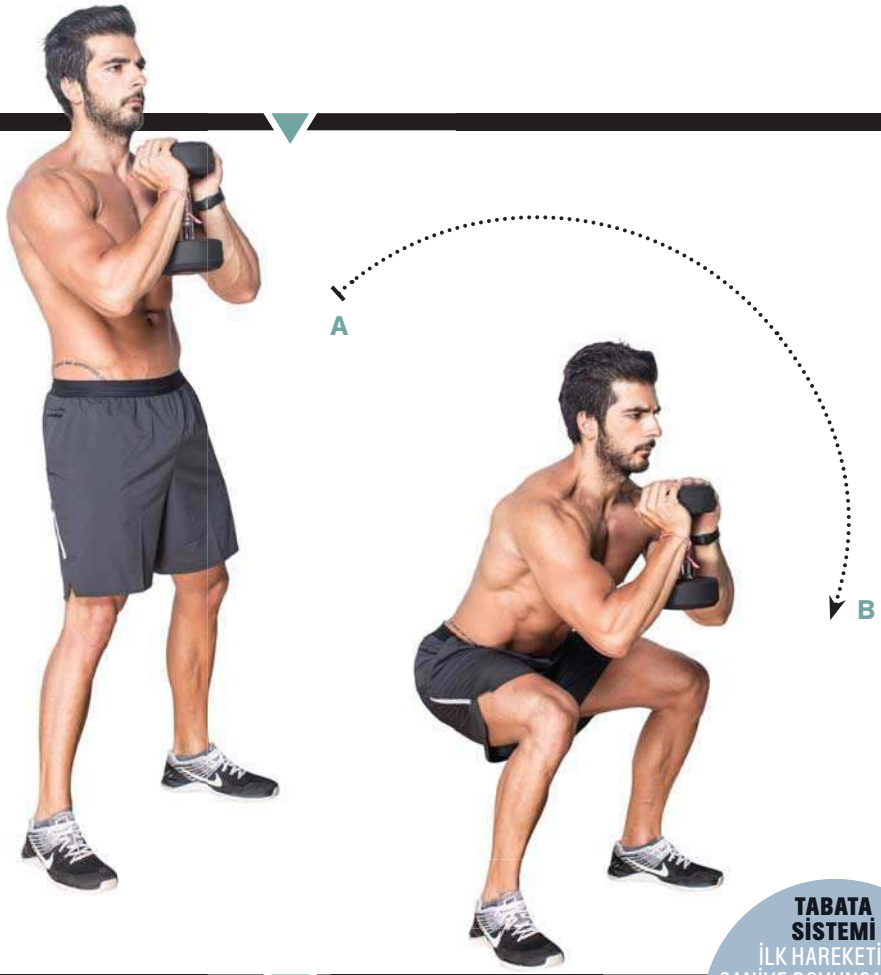
04/B
FARMER'S WALK
3 SET, 20 M

Trapez, triceps ve karın kaslarınızın hepsini aynı anda çalıştırmak için ağırlıklarınızı ele alın. Aynı ağırlıkları kullanın ya da daha ağır dambıllar alın ve üst bacağınızın orta kısmı civarında tutun **(A)**. Kürek kemiklerinizi geri çekin ve ileri doğru yürürken göğsünüzü dik tutun **(B)**. Dengenizi korumanıza yardımcı olması için 20 metrelik yürüyüş boyunca merkez bölgenizi kasılı tutun.

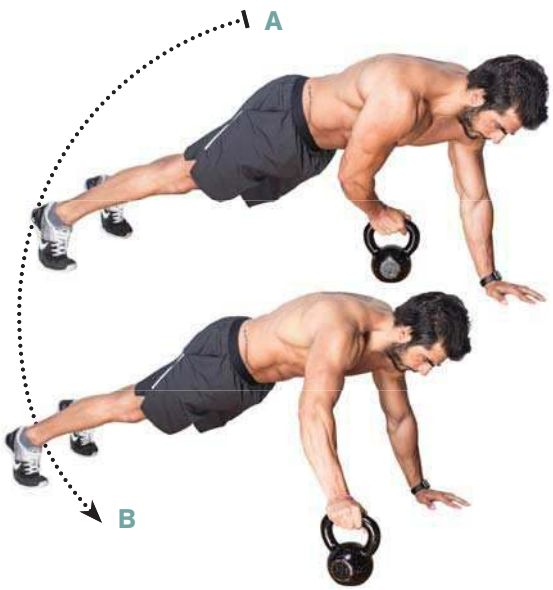


05
DUMBELL GOBLET SQUAT
3 SET, 12 TEKRAR

Bacaklarınız omuz genişliğinden biraz daha açık olacak şekilde durun; avuçlarınız birbirine bakacak şekilde ağır bir dambılı göğsünüzde tutun **(A)**. Dizlerinizi bükün ve squat'a inin; ağırlığın aynı konumda kaldığından ve düz bir sırt duruşunu koruduğunuzdan emin olun **(B)**. Tekrar ayağa kalkın ve tekrar edin. 12 tekrarınız bittiğinde kısa bir nefes molası verip sonraki sete başlayın.

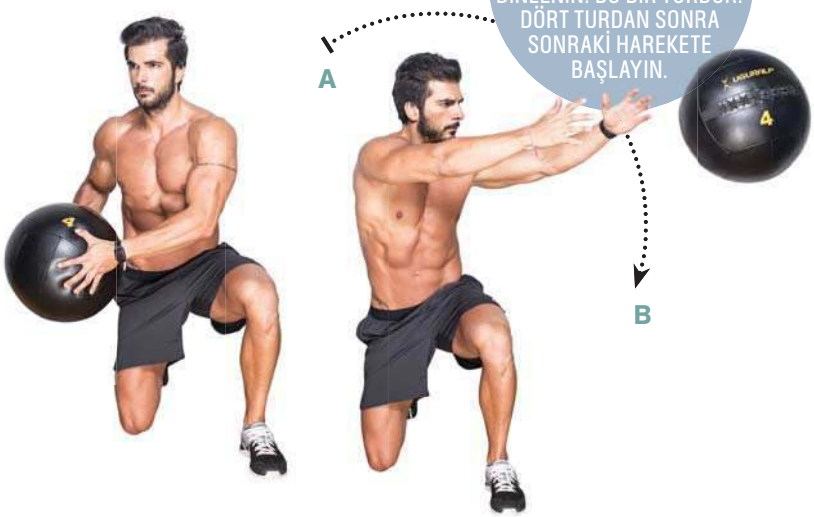


TABATA SİSTEMİ
İLK HAREKETİ 20 SANİYE BOYUNCA YAPIN, ARDINDAN 10 SANİYE DİNLENİN. BU BİR TURDUR. DÖRT TURDAN SONRA SONRAKİ HAREKETE BAŞLAYIN.



06
KETTLEBELL DRAG
20 SANİYE AKTİF, 10 SANİYE DİNLENME, 4 TUR

High plank pozisyonundayken ayak parmaklarınıza dayanın ve bir elinizin dış tarafına doğru bir kettlebell koyun. Diğer kolunuzda vücudunuzun altından uzanın **(A)** ve ağırlığı kol uzunluğunuz kadarıyla diğer tarafa çekin **(B)**. Gerilimi karın kaslarınızda tutmak için omurganızı düz tutun. Sonra yön değiştirin.



07
KNEELING WALL BALL
20 SANİYE AKTİF, 10 SANİYE DİNLENME, 4 TUR

Karın kaslarına giden kısa yol için merkez bölgenizdeki hızlı kasılan kas liflerini çalıştırın. Sol tarafınızda duvar olacak şekilde, elinizde bir sağlık topunu karın kaslarınız hizasında tutun ve lunge pozisyonu alın. Sol bacağınız önde olsun **(A)**. Sağ tarafınızdan dönün, topu duvara atın **(B)** ve yakalayın. Her turda bacak değiştirin.

FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

Motorunuzu Çalıştırmak İçin 25 Dakika

Kendinize verdiğiniz zamandan yalnızca 10 gününüz kalmış olsa dahi her anınızı spor salonunda harcamanız gerekmiyor. İki parça ekipman ve yarım saatten daha kısa bir zaman yeterli. Her hareketi bir dakika içinde yapın, sonraki dakika diğer harekete geçin (EMOM yöntemi) ve ardından Tabata finisher ile antrenmanı tamamlayın.

25 DK

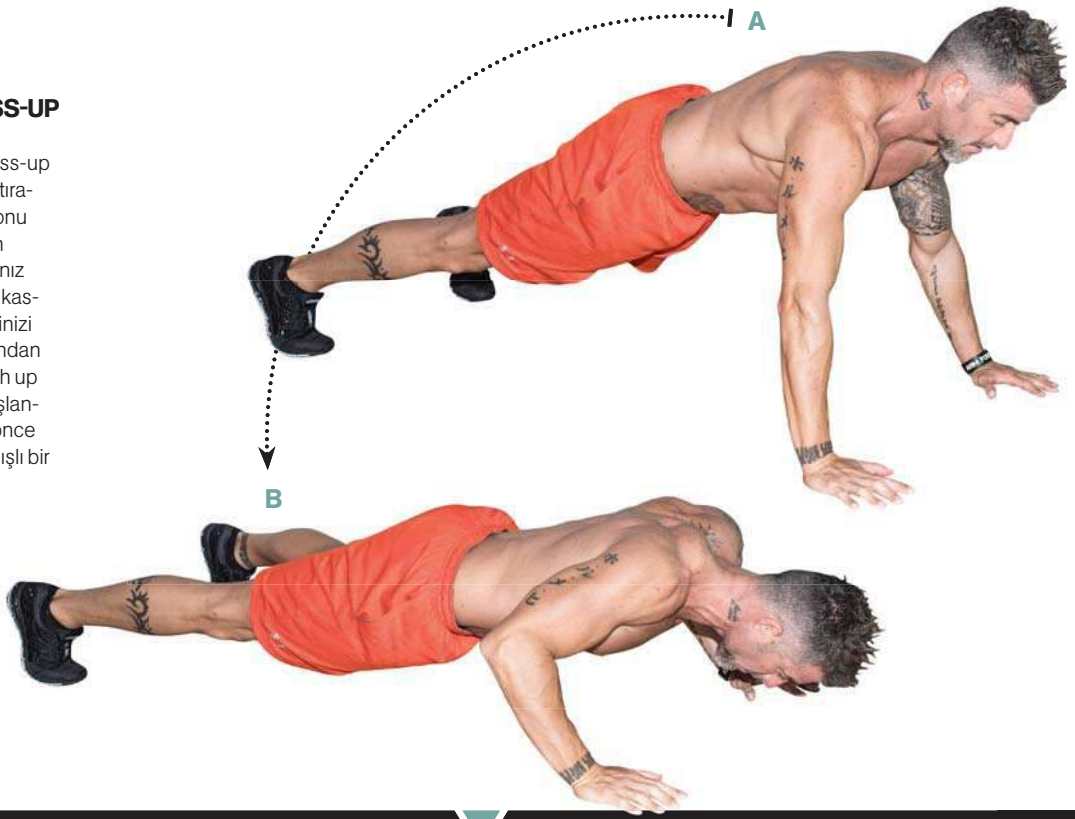
01
DUMBELL THRUSTER
10 TEKRAR

Metabolizmanızı hızlandırmak ve 20 dakikalık durmak bilmeyen yağ yakım sürecini başlatmak için antrenmanınıza thruster ile başlayın. Ayaklarınız kalça genişliğinde açıkken her iki omzunuzda birer dambıl tutun. Squat'a inin **(A)**, ardından üst bacaklarınız yere paralelken ayağa kalkın ve dambılları omzunuzdan başınızın üzerine kadar kaldırmak için momentumu kullanın **(B)**. Dambılları omzunuza geri getirin ve tekrarlayın.

EMOM (EVERY MINUTE, ON THE MINUTE)
TEKRARLARINIZI 45 SANİYE İÇİNDE TAMAMLAMAYI HEDEFLEYİN, 15 SANİYE DİNLENİN VE BİR SONRAKİ HAREKET İÇİN HAZIRLANIN

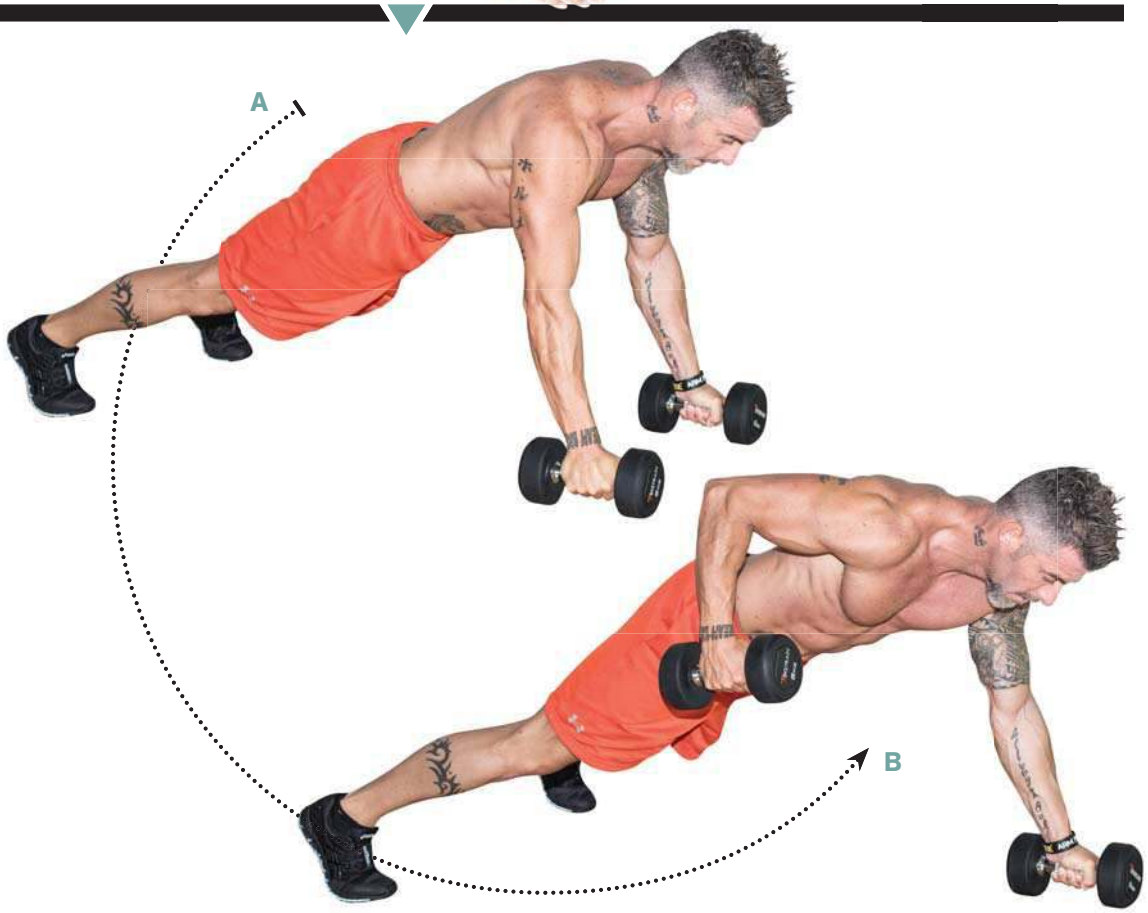
02
HAND-RELEASE PRESS-UP
10 TEKRAR

İkinci dakikada standart press-up hareketinin yoğunluğunu artıracaksınız. High plank pozisyonu alın, elleriniz omuzlarınızdan geride, yerde dursun, kollarınız ve bacaklarınız düz ve karın kaslarınız kasılı olsun **(A)**. Kendinizi tamamen aşağı indirin, ardından ellerinizi hızla bırakın ve push up pozisyonuna geri getirip başlangıç konumuna dönmeden önce yere dokunun **(B)**. Bu kullanışlı bir harekettir.



03
DUMBBELL RENEGADE ROW
10 TEKRAR

Üçüncü dakikada da yerde kalın, press-up pozisyonunda, yukarıda başlayın ancak her iki elinizde de bir dambıl tutun **(A)**. Bundan sonra dambılları karnınıza kadar çekin, her tekrarda taraf değiştirin ve ağırlıkları karnınıza doğru çekerken dirseklerinizi vücudunuza yakın ve yukarı doğru tutun **(B)**. 45 saniye dolmadan her iki kolunuzla da beşer tekrar tamamlamış olun.



MODEL: RIZA KUTAY

FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

04

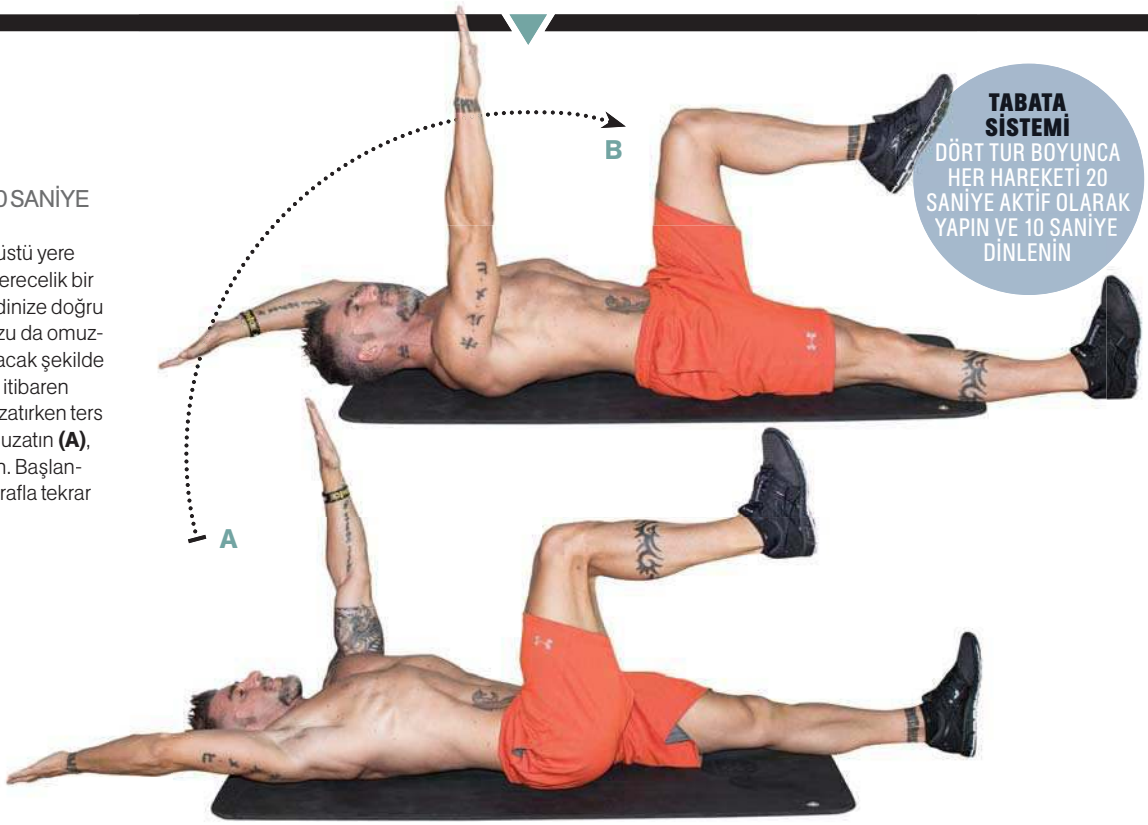
BOX JUMP

10 TEKRAR

Bu hareket kalp hızınızı yükseltmek ve yağ yakmak için sizi yükseğe zıplatacak. Box'tan bir adım uzakta durun, ayaklarınız omuz genişliğinde açık olsun. Kalçanızı dışarı verin ve biraz squat'a doğru inin **(A)**, ardından box'a zıplayın ve dizleriniz hafif bükülü bir konumda üzerine basın **(B)**. Ayakta durun, ardından aşağı inin ve sonraki zıplama için hazırlanın. Dakika bittiğinde dumbell thruster'lara geri dönün. 20 dakikanız tamamlanana dek devam edin.

05
DEAD BUG
20 SANİYE AKTİF, 10 SANİYE DİNLENME, 4 TUR

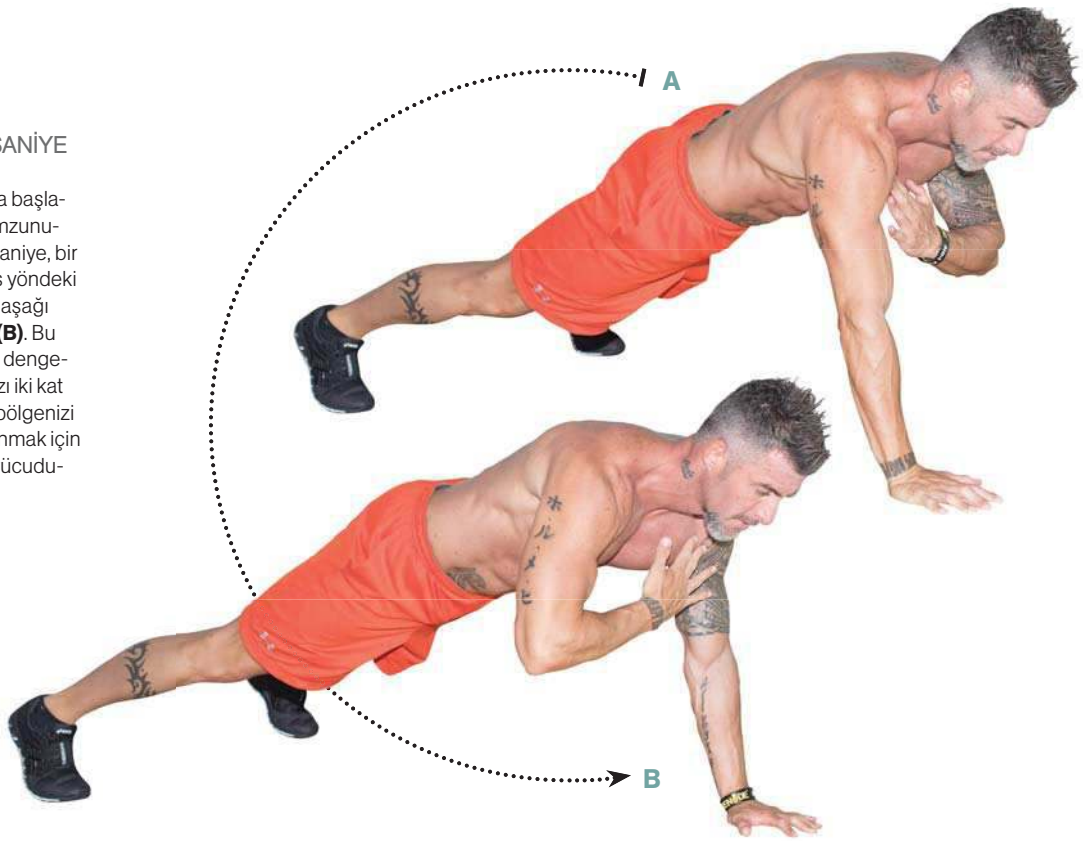
EMOM bitti. Şimdi sırtüstü yere uzanın, dizlerinizi 45 derecelik bir açıda durana dek kendinize doğru kaldırın. Her iki kolunuzu da omuzlarınızla aynı hizada olacak şekilde yukarı uzatın. Buradan itibaren yavaşça bir kolu geri uzatırken ters yöndeki bacağınızı da uzatın **(A)**, sırtınızı yerde düz tutun. Başlangıca dönün ve diğer tarafla tekrar edin **(B)**.



TABATA SİSTEMİ
DÖRT TUR BOYUNCA HER HAREKETİ 20 SANİYE AKTİF OLARAK YAPIN VE 10 SANİYE DİNLENİN

06
SHOULDER TAP
20 SANİYE AKTİF, 10 SANİYE DİNLENME, 4 TUR

High plank pozisyonunda başlayın, elleriniz doğrudan omzunuzun altında dursun. Her saniye, bir elinizi yerden kaldırıp ters yöndeki omzunuza dokunun **(A)**, aşağı indirin ve taraf değiştirin **(B)**. Bu hareket, vücut ağırlığınızı dengelemek için karın kaslarınızı iki kat fazla çalıştırıyor. Merkez bölgenizi kasın ve kaymaktan kaçınmak için başınızı sabit tutun. Plaj vücudunuz sizi terk etmeyecek!



FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

Sadece Beş Günde Yağlardan Kurtulun

Beş günlük bu saldırı, spora döndüğünüzde vücudunuzda görünür bir fark yaratacak. Üç yoğun kardiyo antrenmanıyla 60 dakikalık bir seansta mücadele edin. Uyaralım, bu zor bir saat olacak. Ancak bunu yapmalısınız. Geri sayım gerçekten de başladı.

60 DK

01/A
ROWING
10 DAKİKADA 2 KM

Hedefi basit olsa da yapılışı oldukça acımasız. Rower'da 2 km tamamlamak için 10 dakikanız var. Erkenden kollarınızla çekmeye başlamayın; bu onları yoracaktır. Kollarınızı düz tutun ve row'u bacaklarınızla başlatın **(A)**. Bacaklarınızı tam uzattığınızda tutacağı sert bir şekilde göğüs kafesinize doğru çekin **(B)**. Dönüşünüzde enerji harcamayın; tutacağı geri itince momentumun sizi geri çekmesine izin verin.

01/B
BURPEE

10 SET, 1-10 TEKRAR

İşte püf noktası: Row yaptığınız her dakikanın başında aletten inin ve süreye denk gelen tekrar sayısında burpee yapın (aşağıdaki protokole göz atın). High plank pozisyonuna inin, göğsünüzü yere yaklaştırın **(A)**, kendinizi geri ittirin, ardından zıplayın ve ellerinizi başınızın arkasında çırpın **(B)**. Olabildiğince hızlı bir şekilde rower'a geri dönün; o metreler kendi kendine ilerlemeyecek.

BURPEE SAYIMI

BURPEE SAYINIZI BULUNDUĞUNUZ DAKİKAYLA EŞLEŞTİRİN. YANİ, BİRİNCİ DAKİKADA BİR BURPEE, 10. DAKİKADA 10 BURPEE YAPIN.

MODEL: RIZA KUTAY

FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

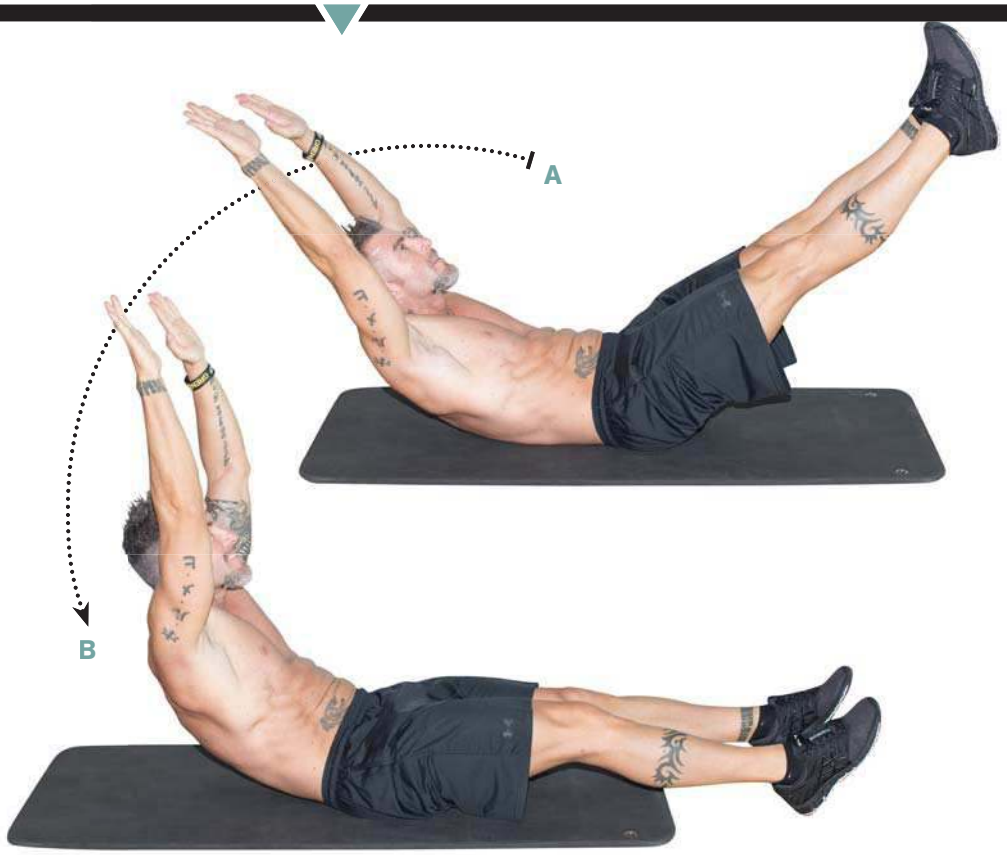
SPRİNT ANTRENMANI
YALNIZCA 15 DAKİKADA VÜCUDUNUZDAKİ YAĞLARI YAKMAK İÇİN BU SÜPER SETİ BEŞ TUR TAMAMLAYIN.

02/A
TREADMILL RUN
400 M, 5 TUR BOYUNCA HER 3 DAKİKADA BİR

Her üç dakikanın başında koşu bandında 400 m koşun. Bu mesafe sizi test edecek; çok hızlı başlarsanız tükenirsiniz ancak çok yavaş giderseniz yaz tatilindeki otel büfelerinin bıraktığı göbek yağlarına herhangi bir hasar veremezsiniz. Koşarken kollarınızı çekmeyi **(A)** ve ayak parmaklarınızdan güç alarak dizlerinizi kaldırmayı **(B)** unutmayın. Hedefiniz, sprintlerinizi iki dakikadan daha kısa sürede tamamlamak olmalı.

02/B
HOLLOW BODY ROCK
YAPABİLDİĞİNİZ KADAR ÇOK TEKRAR

400 m koşunuzdan sonra kalan sürede, üç dakika dolana dek yapabildiğiniz kadar çok rock hareketini yapın. Beliniz yere dokunacak şekilde uzanın, kollarınızı uzatın, bicepsleriniz kulaklarınızda olsun. Ayak parmaklarınız ileri baksın, bacaklarınız birleşik ve omzunuz da havada olsun. Karın kaslarınızı ve kalça kaslarınızı sıkarak ileri **(A)** ve geri **(B)** sallanın. Her 400 m koşu sonunda en azından 20 rock hareketi yapmayı hedefleyin. Ardından koşu bandına geri atlayın.



03/A
ASSAULT BIKE
50, 40, 30, 20, 10 KCAL

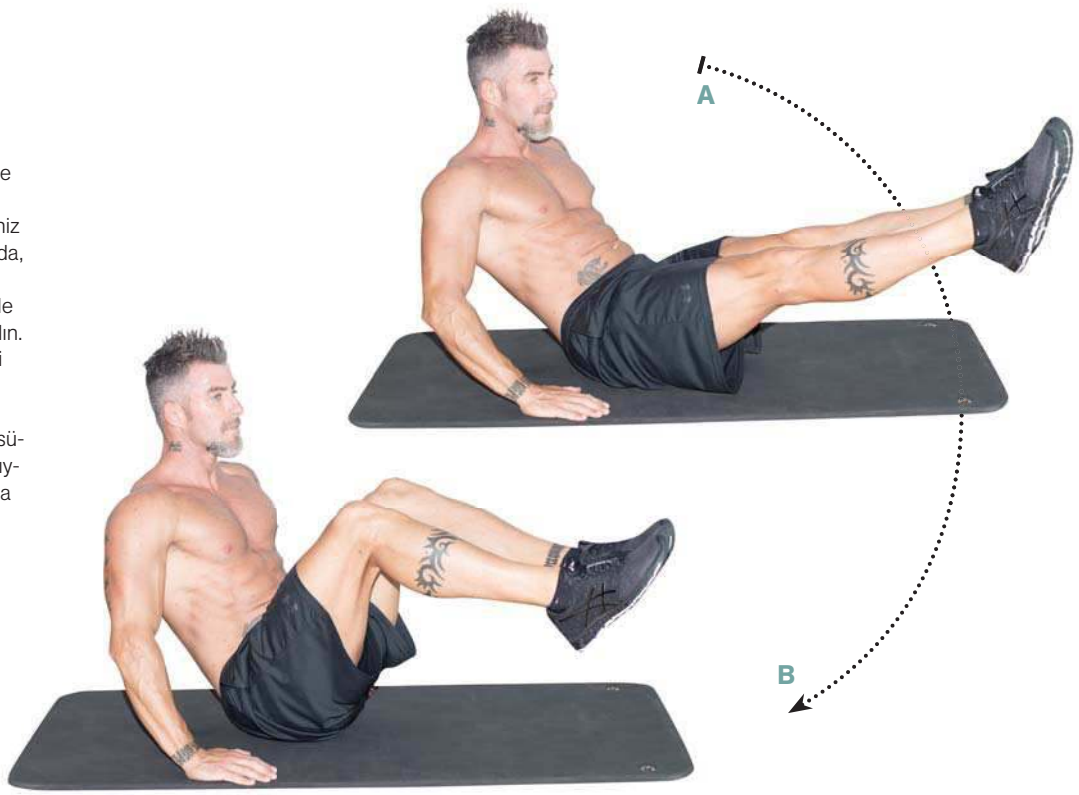
Yalan söylemeyeceğiz, bu zor olacak. Ancak bunu başarırsanız gurur duyacağınız yağsız bir vücut sizi bekliyor. Bisikletteki ilk turunuzda en hızlı şekilde 50 kcal yakın, son turda 10 kcal'a kadar inin. Gövdenizin tutacaklara doğru kaymasını ve vuruşlarınızın ağır olmasını önlemek için göğsünüzü dik tutarken kollarınız **(A)** ve bacaklarınızla **(B)** bisikleti kullanın. Hızla tamamlamak için tüm gücünüzü kullanın.

CEHENNEM BİSİKLETİ

50 KCAL HEDEFİYLE BAŞLAYIN VE HER TUR 10 KCAL VE 10 V-SIT AZALTARAK İLERLEYİN. 10 KCAL VE 10 TEKRARLIK ŞEYTANİ V-SIT İLE BİTİRİN

03/B
V-SIT KICK-OUT
50, 40, 30, 20, 10 TEKRAR

Bisiklet turunuzu ne kadar sürede bitirdiğiniz, kick-out hareketini tamamlamak için ne kadar süreniz kaldığını belirler. Gövdeniz havada, dizleriniz bükülü, ayaklarınız yerden az yüksekte ve elleriniz yerde olacak şekilde V-sit pozisyonu alın. Bacaklarınızı uzatın ve gövdenizi yere yaklaştırın **(A)**. Bacaklarınız düz olduğunda durun, ardından tersine döndürüp dizlerinizi göğsünüze çekin **(B)**. Hedefinize ulaştıysanız fazladan birkaç tekrarı daha araya sıkıştırın.



FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

KUSURSUZ TAKIM OYUNU

Yeni sezonda klasik takım elbise stilinize modern dokunuşlarla yepyeni bir yorum getirerek gözlerin üzerinizde olmasını sağlayın.

Styling
İREM ARKAN

Fotoğraflar
ESMA GÖK

Takım Elbise, **DAMAT** ₺1.150
Gömlek, **DAMAT** ₺229

Takım Elbise, **CHRISTIAN DIOR / BEYMEN** ₺4.154
Triko, **H.E MANGO,** ₺169,99
Saat, **OMEGA** Fiyat İstek Üzerine
Ayakkabı, **HOTİÇ** ₺269

Ceket, **SAINT LAURENT/BEYMEN** ₺12.995 TL
Gömlek, **SAINT LAURENT/BEYMEN** ₺4.145 TL

Takım Elbise, **VAKKO** ₺2.115
Gömlek, **VAKKO** ₺459
Saat, **OMEGA** Fiyat İstek Üzerine
Ayakkabı, **HOTİÇ** ₺269

Ceket, **RAMSEY** ₹1.695
Gömlek, **RAMSEY** ₹299
Cep Mendili, **RAMSEY** ₹99

GRİ ETKİSİ

Grinin farklı tonlarını en şık biçimde kullanarak kendinize sade ama şık bir stil yaratın.

Saç / Makyaj: YİĞİTTAN DEMİRALP, Model: JAMES / FLASH MODEL

Ceket, **CORNELIANI/BEYMEN** ₺6.595
Kazak, **H&M** ₺79,99
Pantolon, **H&M** ₺129

BAYİLERDE

NAT GEO TRAVELER'A

YAZ GELDİ!

KİMSE BU DÜNYAYI BİZDEN DAHA İYİ TANIMIYOR.

NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER

nationalgeographic.com.tr
facebook.com/NatGeoMagazineTurkiye
twitter.com/NatGeoMagTR
instagram.com/NatGeoMagazineTurkiye

GEÇİŞ DÖNEMİ

Havalar hâlâ sıcak olsa da kullandığınız renklerle sonbaharı karşılamaya hazırlanın.

Hazırlayan: İrem Arkan

TİŞÖRT, **BEYMEN CLUB** ₺159
GÖZLÜK, **BOSS** ₺1.715
AYAKKABI, **GOLDEN GOOSE/BEYMEN** ₺2.545
PANTOLON, **LEVI'S** ₺239,90
SAAT, **OMEGA** FİYAT İSTEK ÜZERİNE
CEKET, **RAMSEY** FİYAT HENÜZ BELLİ DEĞİL
VALİZ, **VAUDE/BEYMEN** ₺1.400

1

EFSANEVİ SAAT

Breitling'in yeni cesur saati Navitimer Super 8, ilhamını İkinci Dünya Savaşı'nda savaş uçağı pilotlarının ve mürettebatın kullandığı bir kronometre olan Reference 637'den alıyor. Navitimer Super 8 bileğe tam otururken, Reference 637 ideal okunabilirlik ve kullanım kolaylığı için havacıların üst bacaklarına takılıyordu. Çift yöne dönebilen bezeliyle birlikte 50 mm çapa sahip olan bu model, askeri yeşil kadranı ve üst düzey okunabilirlik sağlayan luminova kaplı Arabik rakamlarıyla vazgeçilmeziniz olacak.

breitling.com

2

BAŞROL SAATİN!

1932'den bu yana 450'den fazla gişe rekortmeni filmde rol alması ile film markası olarak ünlenen Hamilton, şimdi de bir dizi filmde görücüye çıkıyor. 31 Ağustos'ta Prime Video portalında tüm dünyada gösterime girecek Tom Clancy's Jack Ryan'da başrolü üstlenen John Krasinski'ye gerçekten güvenilir bir yardımcı eşlik ediyor: Sağlam, dayanıklı ve siyah rengiyle büyüleyen bir Hamilton Khaki Field Auto Chrono.

hamiltonwatch.com

3

KUSURSUZ MAVİ

Meca-10 Ceramic Blue, kusursuzluğunu yansıtan teknik detayları ve Indigo mavisi seramikten üretilen 45mm kasası ile ön plana çıkıyor. 10 gün güç rezervli manuel kurmalı iskelet mekanizmasında 223 parçanın yer aldığı bu modelde, estetik ve teknik uzmanlığı yansıtan iki adet tulumba bulunuyor. Ayrıca, yatay eksende hareket eden çift taraklı dişli sisteminin hemen altındaki saat 3 pozisyonundaki kırmızı nokta rezerv bitmek üzereyken gözükerek saat sahibini uyarırken, saat 6 pozisyonundaki çark sistemi ise tam olarak kaç günlük güç rezervinin kaldığını gösteriyor.

hublot.com/en/boutique/turkey

4

150. YILA ÖZEL

IWC Schaffhausen, şirketin 150'nci kuruluş yıldönümü nedeniyle hazırlanan Jubilee koleksiyonundan Pilot's Watch Chronograph Edition "150 years" (Ref. 377725) modelini saatseverlerle buluşturuyor. Jubilee koleksiyonunun tasarım özelliklerini taşıyan paslanmaz çelik, beyaz kadran ve mavileştirilmiş saat kolları ile özdeşleşen saat 1.000 adet örnekle sınırlı sayıda üretildi. Florentine Ariosto Jones'un girişimci ruhunun izlerini taşıyan koleksiyondaki saatlerde, şirketin 150'nci kuruluş yıldönümü için hazırlanan Jubilee koleksiyonunun sembolü olan "150 years" ibaresi kabartma şeklinde yer alıyor.

iwc.com

5
ÖZGÜN VE CESUR

İsviçreli saat makinesi üreticisi Sellita ile işbirliğine devam eden Raymond Weil'in kendine ait makineye sahip yeni modeli Calibre Skeleton, 42 mm kasa boyutu ve özgün tasarımıyla karşımızda. İki farklı kayış seçeneği ile sunulan modelde otomatik kurma özelliği ile 38 saatlik güç rezervi bulunuyor. Siyah deri kayış seçeneğinde sunulan roze altın ibreler modern şehir hayatında göz alıcı bir kontrast oluştururken, kahverengi deri kayış seçeneğinde kasada kullanılan rose altın ve paslanmaz çelik tonları elegan bir duruş sergiliyor.

raymond-weil.us

6
İLHAMI DOĞADAN

Bvlgari, yeni parfümü Bvlgari Man Wood Essence'ta yoğun odunsu notaları, parlak narenciye aksanları ile harmanlıyor ve Bvlgari Man koleksiyonunda canlandırıcı bir etki yaratıyor. Odunu, sarmalayan ve oldukça kuvvetli enerji veren bir koku olarak tanımlayan Master Perfümör Alberto Morillas, ağacın olağanüstü enerjisi ortaya çıkarmak için güçlü odunsu notalar, selvi, vetiver ve sedir ağacı kullanmış. Şehrin dinamik canlılığını ve doğanın yaşam gücünü hissettirmeyi vaat eden bu ferah koku, sonbaharda imza parfümünüz olmaya aday.

bulgari.com

7
YENİ NESİL ŞIKLIK

Sonbaharın haki ve tarçın tonları ile kışın gri ve lacivert tonlarını multimelanj ve 3D efektli dokular ile ustaca birleştiren Damat Sonbahar Kış 2019 koleksiyonu, Avustralya ve Yeni Zelanda merinos yünü, 3 mm kalınlığında sedef düğmeleri ve Mısır Giza pamuğu ile lüksü, konforu ve şıklığı garantiliyor. Travel serisindeki kırışmaz ve leke itici takım elbiseler, ipeksi dokusuyla soğuklardan koruyan devetüyü kabanlar, flanel kumaşların tercih edildiği ekose tasarımlar ve çift taraflı giyilebilir kabanlar bizim alışveriş listemize girdi.

damattween.com

8
ÇANAKKALE TROIA FESTİVALİ

Çanakkale Belediyesi'nin 1963 yılından bu yana her yıl düzenlediği Uluslararası Çanakkale Troia Festivali'nin 55'incisinin açılışı, Fazıl Say'ın Troia yılına özel bestelediği eseri Truva Sonatı'nın dünya prömiyeri ile gerçekleştirildi. Festival kapsamında verilen Homeros Bilim Kültür ve Sanat Ödülü bu yıl Troia Antik Kenti'nde Haluk Şahin'e verildi. Gecesi ayrı, gündüzü ayrı keyifli programıyla kente kültür ve sanatı doyasıya yaşatan festival kapsamında sergiler ve tiyatrolar da halkla buluştu.

canakkale.bel.tr

1
OKULA DÖNÜŞ

Rahat geçen tatil günlerinden, yoğun iş ve okul günlerine geçiş yapmaya hazır mısınız? Rahat ve modern tasarımlarıyla bilinen Dockers, zengin seçenekleri ve 'casual' tarzıyla her ortama uygun alternatifler sunuyor. Rahatlık ve esnekliği üst seviyeye taşıyan All Seasons Tech, tüm hava koşullarına uyum sağlarken, yatay ve dikey olarak esneyen, dar astarlı yapısıyla sadeliği yansıtan Dockers Smart 360 Flex Downtime Skinny, günün ilk ışıklarından akşam geç saatlere kadar her ana uyumlu yapısıyla giyildiği ilk anki görünümünü koruyabiliyor.

dockers.com

2
MÜSLİYİ SEV

FamiliaSwissChocoBits müsli, içinde gerçek İsviçre çikolatasının ağızda eriyen tadıyla büyülerken, vitaminli içeriğiyle güne enerjik başlamanıza yardımcı oluyor, hatta düzenli tüketildiğinde de uzun süreli enerji ve performans sağlıyor. Süt veya Alpro bitkisel içecekler ile karıştırıldığında çok besleyici olabilen bu ürün, sadece atıştırmalık olarak da yenilebilecek kadar lezzetli.

gurmestore.com

3
MODERN SEYYAH

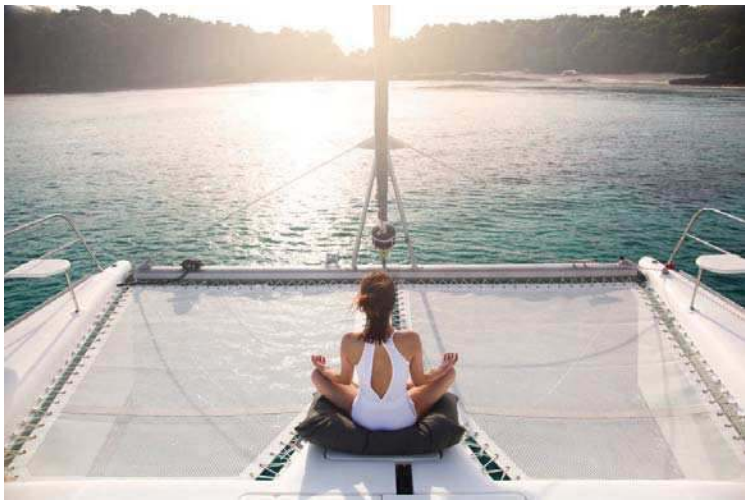
Şehrin İstanbul, deneyimli rehber kadrosu, tarihçileri ve ekibi eşliğinde, donmuş Çıldır Gölü'nün üzerinde kızakla kaymayı, Nemrut Dağı'nda gün batımı izlemenin keyfini, milyonlarca savaş gören, yıkılan ve tekrardan inşa edilen tarihi antik kentlerin içini gezme hazzını yaşamanıza olanak sağlıyor. Farklı medeniyetleri ve kültürleri tanımak, doğayla buluşmak, hafta sonları küçük tatil kaçamakları yapmak için bu turlara katılabilirsiniz.

sehrinistanbul.com.tr

4
D VİTAMİNİ EKSİK OLMASIN

Yapılan çalışmalar Türkiye'de her 10 kişiden 9'unda D vitamini eksikliği olduğunu gösteriyor. D vitamini eksikliğinde bağışıklık zayıflaması, kas güçsüzlüğü, kaslarda ağrı ve yorgunluk gibi etkiler görülüyor. İşte tam da bu noktada, dilaltı sprey formunda olan, nanoteknolojiyle üretilen, vişne ve frenk üzümü tadında olan Nano Ditamin 3 size yardımcı oluyor. Günlük D vitamini ihtiyacının karşılanmasında 1-2 püskürtme, D vitamini eksikliğinin idame tedavisinde 3-4 püskürtme Nano Ditamin 3 yeterli oluyor.

newlife.com.tr



5

7

6

8

5
DENİZDE DETOKS

Sağlıklı yaşam severlerin vazgeçilmezi The LifeCo, Denizde Detoks programı ile misafirlerini eşsiz bir deneyime davet ediyor. Denizde detoks programı, Bodrum'un turkuaz mavisi muhteşem koylarından Gökova ve Hisarönü'nde yedi günlük bir mavi yolculuk deneyimini kapsıyor. Program, ilk günün sabahında The LifeCo Bodrum'un Juice Bar'ında gerçekleşecek oryantasyonun ardından program öncesi doktor görüşmesi ile başlıyor; beslenme programın hazırlanması, yoga ve meditasyon seansı ve istenildiği takdirde sauna ve buhar banyosu, masaj seansları ile devam ediyor.

thelifeco.com/tr

6
KARDİYOYA HEYECAN KAT

Kardiyoya renk katın! Life Fitness, Discover SE3 HD konsol ile fitness tutkunlarına dijital ve interaktif bir deneyim sunarken kardiyo deneyimini hiç olmadığı kadar etkili ve sürükleyici bir hale getiriyor. Discover SE3 HD'nin etkileşim sağlayan parkurları Fransa'nın Col de la Colombiere'i ya da Kaliforniya'nın Trinity dağlarında harika bir açık hava antrenman hissi yaşatıyor. Dizi, program ve filmler Netflix'ten izlenebiliyor; koşarken telefona gerek kalmadan Spotify'daki favori listeleriniz yanınızda oluyor.

lifefitness-turkey.com

7
EGZERSİZ TRENDLERİ

Life Fitness'ın eğitim platformu olan Life Fitness Akademi Master Trainer'ı Tuğrul Çağrı Yılmazer, yaz ayları için doğrudan etkileşim sağlayan fitness önerileri sunuyor. Kalça ve bacağın arka kısmındaki aktivasyonu artıran squatı ısınma antrenmanı olarak yapabilir, Glute Bridge, Step Up ve Lunge gibi ara vermeden yapacağınız etkileşimli egzersizlerle vücudunuzu şekillendirebilirsiniz. Uzun soluklu koşular, yürüyüşler artık rafa kalkarken, çalışan ve yoğun olan kişiler için bunlar yerine HIIT gibi çabuk sonuç alınabilen yoğun egzersizler devreye giriyor.

lifefitness-turkey.com

8
ERKEKLERE ÖZEL

Le Petit Marseillais erkek serisi, cilt ile uyumlu PH seviyesi ve dermatolojik olarak test edilmesinin yanı sıra vücut, yüz ve saç temizliğine uygun yapısı ile erkeklere 3'ü 1 arada çözüm sunuyor. Vücudu, yüzü ve saçları tek defada temizleyen ürünler, cildin nemli ve rahat hissetmesini sağlıyor. Ayrıca erkeğin doğasına göre geliştirilmiş duş jelleri, doğal içerikleri ve haz veren kokuları ile modern erkeğin vazgeçilmezi olacak. Erkeksi kokulara sahip seri, "Mineraller ve Sedir Ağacı", "Ardıç Ağacı ve Füjer", "Nane ve Limon Ferahlığı" ve "Portakal ve Safran" olmak üzere 4 farklı çeşitten oluşuyor.

lepetitmarseillais.com.tr

Men'sHealth

BİLMECE

SORU

İş stresini azaltan ve modunuzu yükselten hobi nedir?

CEVAP

Çömlekçilik

Eğer pazartesi sendromunuz cuma akşamı saat 6'ya kadar sürüyorsa, yalnız değilsiniz. Çalışanlar üzerinde yapılan güncel bir araştırma, şaşırtıcı bir şekilde 10 kişiden birinin kendini her zaman stresli hissettiğini buldu. Her ne kadar kanepenin üzerine yığılmış bir şekilde geçirilen akşamlar bu stresi bastırmak için ideal bir yol gibi görünse de, en son araştırmalar daha aktif olmanız gerektiğini söylüyor.

Art Therapy'de yayımlanan bu çalışma, çömlek çarkında harcanan 45 dakikanın kanınızdaki stres hormonu kortizol seviyelerini (katılımcıların yüzde 75'inde görülen) düşürerek hassas mental sağlığı yenileme gücü olduğunu buldu.

Uzmanlar, günümüzün "her zaman aktif" sosyal medya ve e-mail kültüründe, sanatsal faaliyetlerin önemli bir çıkış noktası olduğuna inanıyor. Basitçe önümüze konanlara karşılık vermektense orijinal bir şeyler üretme ihtimali, mental stresi uzaklaştırıyor.

Daha düşük anksiyetenin fiziksel faydalarından zaten haberdarız. Fakat yaratıcı olmanın sadece negatiflere hitap etmekten daha kapsamlı avantajları da var. Farklı raporların iddiasına göre, bir zanaat öğrenmek demans riskinizi yüzde 45'e kadar düşürebiliyor çünkü yaratıcı işler, yaşlandıkça sağlıklı bir merkezi sinir sistemini korumak için hayati önem taşıyan yeni nöronların üretimini teşvik ediyor. Dahası, eğer bir gün Demi Moore'a rastlayacak olursanız, konuşacak bir konunuz olur.

REVIGEN®

SCIENCE FOR HAIR

REVITALIZES & GENERATES HAIR

MASTER CHRONOMETER:
RAISING STANDARDS

Behind the elegance of every Master Chronometer timepiece is the highest level of testing: 8 tests over 10 days, to ensure superior precision and anti-magnetic resistance. We've raised our standards. You can too.

SPEEDMASTER RACING 44.25 MM

Ω
OMEGA